ทางลัด...
สู่ความพ้นทุกข์

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ฉบับพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ทางลัด...สู่ความพ้นทุกข์
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๐ (๒,๐๐๐ เล่ม)
โดย ชมรมเพื่อนคุณธรรม
๕๗ ซ.เหล่าลดา ถ.อรุณอัมรินทร์ แขวงอรุณอัมรินทร์
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด
๑๓๗ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙
ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

ขออนุโมทนา

เนื่องในโอกาสครบ ๖ รอบ ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๐

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมได้รับหนังสือคำเทศน์ของหลวงพ่อจากคุณสมใจ ชื่นวัฒนาประณิธิ จึงขอแสดงมุทิตาจิต พิมพ์หนังสือออกมาเผยแพร่ โดยไม่สงวนลิขสิทธิ์ สำหรับผู้ที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พระไพศาล วิสาโล เมตตาเขียนคำนำ

พระวรเทพ ฉนทพหุโล และ คุณรุ่งศรี ปรีชาบริสุทธิ์กุล ได้เรียบเรียงและตรวจทาน

สมาชิกและญาติธรรมหลายท่าน ส่งปัจจัยมาช่วยพิมพ์

ขออนุโมทนาทุกท่านที่ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จ

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

เรียนขออนุญาตหลวงพ่อเพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

อนุญาตให้พิมพ์ได้

คำนำ

ความทุกข์ใจเกิดขึ้นได้ทุกครั้งที่เราเผลอ เริ่มตั้งแต่เผลอคิดเรื่องที่ผ่านไปแล้ว หรือยังมาไม่ถึง เมื่อคิดแล้วก็เกิดความกังวล อาลัย เสียใจ เศร้าโศก โกรธแค้น เท่านั้นไม่พอ ยังเผลอเข้าไปในอารมณ์เหล่านั้น ทำให้ทุกข์หนักขึ้น น่าแปลกที่ยิ่งทุกข์ ก็ยิ่งจมดิ่งอยู่ในอารมณ์เหล่านั้นจนไม่อยากรับรู้อะไร หาไม่ก็รับรู้อย่างผิดๆ พูดอีกอย่างหนึ่งคือถลำเข้าไปในความหลงหนักขึ้น

เราเผลอก็เพราะไม่มีสติ เมื่อใดที่มีสติ หรือระลึกได้ ความเผลอก็หายไป ที่เคยพลัดเข้าไปในอดีตหรืออนาคต ก็กลับมาสู่ปัจจุบัน สู่อิริยาบถหรืองานที่กำลังทำ หรือรับรู้ความเป็นจริงที่ปรากฏเฉพาะหน้า สิ่งที่ตามมาคือความรู้ตัว ช่วยให้ทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่ถูกความหลงครอบงำ ความรู้ตัวหรือสัมปชัญญะยังทำงานร่วมกับสติ ช่วยให้เราไม่เผลอเข้าไปในอารมณ์ต่างๆ จากเดิมที่เผลอจมดิ่งไปในความทุกข์ ก็สามารถดึงจิตออกมาได้ ที่เคยเผลอแบกความกังวล ความกลัดกลุ้มใจเอาไว้ ก็สามารถสลัดทิ้งลงไปได้ เกิดความโปร่งเบา อิสระ และเป็นสุข

สติและสัมปชัญญะ หรือความระลึกได้และความรู้ตัว จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยไถ่ถอนเราออกจากความทุกข์ได้ แต่ลำพังสติและสัมปชัญญะที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้น ไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เรารักษาใจให้เป็นปกติได้ท่ามกลางกระแสแห่งความผันผวนปรวนแปรอันเป็นธรรมดาโลก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเพิ่มพูนสติและสัมปชัญญะให้มากขึ้น ด้วยการหมั่นฝึกจิตให้ระลึกได้และรู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ จากอิริยาบถพื้นๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน และจากอิริยาบถที่ประกอบขึ้นเพื่อการฝึกจิตโดยตรง อาทิ การเดินจงกรม การสร้างจังหวะ อย่างที่หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้คิดขึ้น

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงพ่อเทียน ที่ได้นำวิธีการเจริญสติดังกล่าวมาเผยแพร่ โดยมีวัตรปฏิบัติของท่านเป็นแบบอย่าง คำสอนที่ท่านเน้นอยู่เสมอคือ **"เห็นแต่ไม่เข้าไปเป็น"** ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับจิต ดีหรือเลว กุศลหรืออกุศล น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือ เห็นหรือรับรู้อยู่เฉยๆ เมื่อใดที่เผลอเข้าไปในอารมณ์นั้น หรือ เป็นผู้คิด เป็นผู้โกรธ เป็นผู้เครียด ก็ให้ระลึกได้และกลับมารู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ ยิ่งทำบ่อยมากเท่าไร ก็จะระลึกและรู้สึกตัวได้ไวขึ้น

การเจริญสตินั้นคือการพร้อมเผชิญกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง แม้ประสบสิ่งที่น่าพอใจ ก็ไม่เข้าหาหรือคลอเคลีย แม้ประสบสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ก็ไม่ผลักไสหรือขจัดออกไป หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือเห็นมันตามที่เป็นจริง การเห็นอยู่เรื่อยๆ จะทำให้ธรรมชาติของมันแสดงตัวออกมาว่า ไม่คงที่ ไม่คงตัว และ

ไม่ใช่ตัว จึงไม่น่ายึดถือแต่อย่างใด ไม่ว่าอารมณ์ฝ่ายบวกหรือฝ่ายลบ ความรู้ความเข้าใจดังกล่าวช่วยให้จิตของเราเป็นอิสระ เป็นจิตที่สงบได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ในหนังสือเล่มนี้ หลวงพ่อคำเขียนได้แนะนำการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้น โดยเน้นที่การวางใจให้ถูกต้อง เพื่อสร้างความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติก็ให้รู้กายเคลื่อนไหว ใจคิดนึก ไม่ว่าใจจะคิดนึกอะไร มีเวทนาหรืออารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ก็ให้มีสติเท่านั้น ความรู้สึกตัวก็จะเกิดขึ้น พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สติเข้าไปเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นให้กลายเป็นความรู้สึกตัว

พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าสติและสัมปชัญญะ หรือความระลึกได้และความรู้สึกตัว เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เพราะสามารถช่วยให้เราเกิดปัญญาเห็นแจ้งในสัจธรรม จนหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้ ไม่มีอะไรที่จะพาเราลัดตรงสู่ความพ้นทุกข์ได้นอกจากธรรมทั้งสอง ด้วยเหตุนี้การเจริญสติจึงเป็นทางลัดสู่ความพ้นทุกข์ที่เราควรทำให้เกิดมีขึ้นกับตัว สำหรับผู้ที่ปรารถนาที่จะทำเช่นนั้น หนังสือเล่มนี้สามารถช่วยท่านได้

พระไพศาล วิสาโล
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สารบัญ

ทางลัด...
สู่ความพ้นทุกข์

๑

แนะนำกรรมฐาน

ในรูปแบบของการสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรมนี่ **ให้มีความรู้สึกไปพร้อมๆ กัน**

กายเราก็มีลักษณะ..ที่พลิกมือ คว่ำมือ ยกมือ มันก็มีอยู่ ให้มันรู้ อย่าไปรู้ตอนอื่น ให้มันรู้ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้มันเป็นระเบียบ เฉพาะเรื่องเฉพาะราว

เรามาหัดตรงนี้กัน ไม่ยาก เหงื่อไม่ไหลหรอก ไม่เหมือนกับเราทำไร่ทำนา ทำงานการอันอื่น

ธรรมเทศนาที่วัดป่าสุคะโต เมื่อ ๑๐ มีนาคม ๒๕๔๘

แต่ว่าการเจริญสตินี้ เป็นของง่ายๆ เป็นของเบาๆ อย่าไปทุ่มเท อย่าไปเพ่ง เครียด ใจร้อน ..ใจดีๆ เอาไว้ก่อน หายใจโล่งๆ เอาไว้ แล้วก็ตั้งสติเอาไว้กับกายเคลื่อนไหวไปมา

บางทีมันอาจจะไม่มีสติ มันอาจจะหลงคิด มันอาจจะง่วงนอน มันอาจจะปวดขา ปวดหลัง ปวดเอว อันนั้นก็..มันมาบอกให้เรา คล้ายกับบอกให้เรารู้ว่า..มันคืออะไร

ความง่วง..มันก็บอกว่านี่คือความง่วง

ความคิดมัน..ก็บอกว่านี่ความคิด......มันไม่ใช่สติ

ความปวดความเมื่อย..มันก็บอกเราว่านี่คือความปวดความเมื่อย .....**คืออาการที่มันเกิดขึ้นกับกาย** คล้ายๆ มันบอกเรา...

เราก็ดูเอา เห็นเอา เห็นบ่อยๆ มันก็ชี้ได้เลยว่า นี่คือ "ความง่วง" ภาษาธรรมเรียกว่า นิวรณธรรม มันเป็นของที่กั้นจิต ไม่ใช่เป็นมิตรของเรา

เราก็หาวิธีที่จะเปลี่ยนความง่วงให้เป็นความรู้สึกตัว แล้วมันก็เปลี่ยนได้ แม้นมันเกิดแล้วเกิดอีก เราก็เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัวซ้ำแล้วซ้ำอีกเช่นกัน แล้วเราจะต้องตั้งตรงนี้ จะต้องสร้างตรงนี้ เปลี่ยนมาเป็นอันนี้ เปลี่ยนมารู้สึกตัวนี่

อะไรๆ ที่มันเกิดกับกายกับใจเรานี่ เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวได้ทั้งหมด มันเป็นของสากล มันไม่เหมือนอย่างอื่น ไม่เหมือนวัตถุอย่างอื่น ถ้าความหนาวก็ต้องห่มผ้า ความร้อนก็ต้องอาบน้ำ ความหิวก็ต้องกินข้าว อันนั้นมันเป็นคนละเรื่องกัน

แต่ว่า สิ่งที่เราสร้างอยู่นี้อันเดียวเท่านั้น เปลี่ยนไปตะพึด-ตะพือ เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวตะพึดตะพือ แต่ว่าเปลี่ยนให้มันตรงกันข้าม

ถ้ามันหลง..ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้...อย่างนี้

ถ้ามันทุกข์..ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้...อย่างนี้

ถ้ามันปวดมันเมื่อย..ก็ต้องเปลี่ยนเป็นตัวรู้สึกตัว...อย่างนี้

ถ้ามันง่วงเหงาหาวนอน..ก็เปลี่ยนเป็นตัวรู้สึกตัว...อย่างนี้

เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวได้ทั้งหมด สิ่งที่มันแสดงออกทางกายทางจิต

แม้แต่ตามันเห็นรูป..ก็เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว

หูได้ยินเสียง..ก็เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว

อะไรอะไรทั้งหมดนั่นแหละ เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัว

หัดให้มันกลับมาตรงนี้ กลับมาตรงนี้ ทางนี้ เที่ยวทางตรงนี้ เดินตรงนี้ เหมือนกับทางที่เราเดินจงกรม ทีแรกก็ไม่มีทาง พอเราเหยียบไปก้าวสองก้าว รอยเท้าของเราที่เหยียบไปเหยียบมา กลับไปกลับมามันก็กลายเป็นทางโล่งเตียน.. แสดงถึงเป็นหนทาง

กับที่ไม่ใช่ทาง การก้าวไปก็สะดวก การเหยียบไปครั้งแรกก็จะไม่ค่อยเป็นทางเท่าไร แต่ถ้าเดินกลับไปกลับมามันก็เป็นทาง

การปฏิบัติธรรมเป็นการเปลี่ยนอะไรๆ มาเป็นความรู้สึกตัว

"ความรู้สึกตัว" จะเป็นร่องรอยของทางชีวิตของเรา ชีวิตของเราต้องดำเนินไปในทางนี้ แต่เวลาใดมันหลงมันจะเปลี่ยนของมันไปเอง

ถ้าเราได้ทางแล้ว ขอให้ฝึกหัดให้มันได้ทางเสียก่อน

ลำดับลำนำให้มันได้ทางเสียก่อน

เอา "กาย" เป็นนิมิตไปก่อน เอากายก็เอามาเป็นวัตถุ เอามาเป็นรูปแบบ เอามาเป็นจังหวะ ให้มันตามทางไปเสียก่อน ๑๔ จังหวะ ตามไป ๑๔ ครั้ง

หัดทีแรกก็ลำดับลำนำซักหน่อย ต่อไปๆ มันก็ง่ายหรอก อาจจะไม่เป็นจังหวะก็ได้ต่อไป ต่อไปไม่ทำอะไรเลยก็ได้ มันเป็นตัวรู้ทั้งหมดแล้วชีวิตเรา **เราได้ใช้มันแล้ว ใช้ ตัวรู้ แล้ว เพราะมันมี มันมากเหลือเกิน จนเป็นมหารู้ในชีวิตของเรา เรื่องกายเรื่องใจทั้งหมดเป็นสมบัติของความรู้สึกตัวทั้งหมด .....**

ตอนนั้นล่ะมันจะเกิดอะไรขึ้น นั่นแหละ

เหตุอยู่ตรงไหน มันก็ต้องมีผลอยู่ตรงนั้น...

ผลจากความรู้สึกตัวนี้จะกลายเป็นวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเกิดเรื่องทางปัญญา สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้เมื่อถึงตอนนั้นแล้ว แต่ว่าตอนนั้นอาศัยคำพูดคำบรรยายไม่ได้ ตัวของเราเองจะเป็น**ปัจจัตตัง**รู้เอาเอง

แต่ถ้าเราสร้างความรู้สึกตัวได้แล้ว เริ่มต้นได้แล้ว จับหลักได้แล้ว เวลาใดที่มันไม่ใช่ความรู้สึกตัว ..มันหลง..มันไม่เอาความหลง ประสาอะไรกับความโกรธความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง มันหยาบคาย มันหยาบคาย ไม่ต้องไปอดไปทน ถ้ามีความรู้สึกตัวดีแล้ว มันก็หมดไปเอง

เหมือนกับความมืดที่อยู่รอบตัวเรา พอมีแสงสว่างความมืดมันก็หมดไปเอง

ชีวิตของเราทั้งหมดมี "ตัวรู้" กับ "ตัวหลง" เท่านั้น ถ้ามีตัวรู้ ตัวหลงก็ไม่มี ถ้าไม่มีตัวหลงแล้วความวิตกกังวล ความโลภ ความโกรธ ความเศร้าหมอง มันเกิดขึ้นไม่ได้ ต้นตอของอกุศลทั้งหลายมันเกิดจากความหลง

เพราะฉะนั้น**เรามาจัดสรรชีวิตของเราให้เกิดความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง** อย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องไปทำอะไรหลายอย่าง

มาสร้างความรู้สึกตัว... สร้างความรู้สึกตัว วัสดุอุปกรณ์ก็มีเอามาผลิต ออกมาผลิตๆ ... ให้มันเกิดความรู้สึกตัวต่อๆ กันไป... ต่อๆ กันไป ยาว...ไป มาก...ไป นี่...ไม่ยาก

แต่บางคนไปเอา คิดเป็นเรื่องยาก พอจะสร้างสติก็เอาจริง-เอาจัง จะเอาให้ได้ เพ่งเข้าไป แล้วก็กลายเป็นความเครียด กลายเป็นความเบื่อ กลายเป็นการเข็ดหลาบไปเลย

ไม่ใช่ไปจริงจังอะไร **รู้เบาๆ รู้เบาๆ รู้ซื่อๆ ไม่ต้องไปใช้สมองใช้เหตุใช้ผล วัตถุที่ทำให้เกิดความรู้ก็มีอยู่ ทำเบาๆ รู้เบาๆ ให้มันแม่นๆ รู้สึกตัวๆ ก็ใช้ได้แล้ว อย่าไปหาคำตอบว่า..ฉันรู้รึเปล่าถูกรึเปล่า ผิดหรือเปล่า**

อย่าเพิ่งตอบว่าผิดหรือถูก **เอาทิ้งไปเลยความผิดความถูก** ความได้ความเสีย เอาทิ้งไปเลย เพียงแต่เรารู้สึกตัว รู้สึกตัว มันผิดก็รู้สึกตัว มันถูกก็รู้สึกตัว มันสุขก็รู้สึกตัว มันทุกข์ก็รู้สึกตัว มันเกิดอะไรก็รู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัวไป ...

ความรู้สึกตัวนี่แหละ มันจะเป็นตัวเฉลย มันจะเป็นตัวเฉลยชีวิตทั้งหมดเลย เราไม่ต้องไปหาเหตุหาผล มันเหนือเหตุเหนือผล.... "ความรู้สึกตัว" ....

เหตุผลมันยังไม่ใช่สัจธรรม ความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัว อาจจะรู้ไม่จริงก็ได้ อาจจะทั้งรู้ทั้งหลงก็ช่างหัวมัน หลงไปบ้างกลับมารู้ หลงไปบ้างกลับมารู้

มันจะเก่งตอนที่เรากลับมารู้นี่แหละ

ไม่ได้เก่งตอนที่เรานั่งนานๆ เราเดินนานๆ เราไม่หลับไม่นอน อันนั้นไม่ใช่....! มันจะเก่งต่อเมื่อเรากลับมารู้สึกตัว สร้างความรู้สึกตัว จะนั่ง จะนอน จะยืนเดินอะไรก็ได้ ไปไหนมาไหนก็ได้..ถ้าเรามีความรู้ตัว

เมื่อมันไม่ใช่ความรู้สึกตัว..ก็เปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวทั้งหมดเลยนั่นล่ะ เป็นตัวปฏิบัติ...

ปฏิบัติ คือ การกลับมา ปฏิ คือกลับมา..ตั้งไว้ เป็นเรามีสติตั้งไว้ที่กายของเรา มันอยากจะหลงไปทางอื่นก็กลับมาตั้งไว้ มันหลงไปอีกก็กลับมาตั้งไว้อีก

ถ้าหากได้กลับมาหลายเที่ยวหลายครั้งหลายหน มันจะเอียงมาทางง่ายที่จะไม่หลงต่อไป

ทีแรกมันง่ายที่จะหลง ถ้าเรากลับมาบ่อยๆ กลับมาบ่อยๆ มันก็ง่ายที่จะไม่หลง มันเป็นอย่างนั้น....ธรรมชาติ

กฎของธรรมชาติ

ธรรมชาติของกฎธรรมชาตินี้ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่ ความรู้สึกตัว ความหลงตัว มันอยู่ที่การกระทำของเรา อย่าไปคิดว่าทำไม่ได้ เราทำได้ มันอยู่กับความรู้สึกตัว เอาความรู้สึกตัวเป็นใหญ่ เข้าข้างความรู้สึกตัว สร้างความรู้สึกตัวเอาไว้

วิธีที่เราปฏิบัตินี้ จึงมีความมั่นใจมากๆ

ถ้ายกมือเป็น รู้สึกตัวเป็น มันได้แล้ว เป็นมรดกเป็นสมบัติของเราแล้ว มีมือสองมือ มีแขนสองแขน เอามาวางไว้

บนเข่าก็มีเข่า พลิกมือขึ้นข้างขวาขึ้นข้างซ้าย ก็รู้ได้ทุกคนๆ แม้นมันไม่รู้ก็พยายามให้มันรู้ เพียรตรงนี้ เพียรรู้ ขยันรู้ เรียกว่า "ความเพียร"

การขยันรู้เรียกว่า **"ภาวนา"** ภาษาวัดๆ เรียกว่า ภาวนา **ภาวนา คือ ขยันรู้** แล้วมันก็ขยันได้ **๑๔ จังหวะ คือความขยันที่ชอบธรรม**

ในการปฏิบัติธรรม..ในการเจริญสติ ๑๔ จังหวะ พอดี๊... พอดี..กับจังหวะที่รู้พอดี ไม่ไวไม่ช้า การยกมือแต่ละครั้งไม่ไว ไม่ช้า พอดีๆ เป็นลำดับลำนำจังหวะพอดี วรรคพอดี รู้เอาๆ....

มันมีความพอดีกับ ๑๔ จังหวะ กับ ก้าวเดิน

ความรู้สึกตัวกับการก้าวแต่ละก้าวพอดีๆ ไม่ทำให้เนิ่นช้า ไม่ทำให้ถี่จนเกินไป

ลักษณะของการเดิน แต่ละชีวิตอาจจะห่างถี่ต่างกัน คนหนุ่มๆ อาจจะแข็งแกร่งอาจจะเดินฉึบๆ ได้ดี สำหรับคนแก่อาจจะเดินชับๆ ตามกำลังความถ่วงตัว ก็เอาไปตามจังหวะของความพอดีของแต่ละคน ไม่ต้องไปถามว่า..ทำไวดี ทำช้าดี เดินช้าหรือเดินไวมันดี ไม่ต้องถาม เอาความพอดีของตนเอง มันมีอยู่กับเราแล้ว

การยกมือสร้างจังหวะ บางที..จังหวะถี่ก็มี จังหวะถี่จังหวะไว..มันใช้ตอนไหน อาจจะใช้ตอนที่มันง่วงเหงาหาวนอน อาจจะใช้ในตอนที่มันคิดเพ้อฝันไปทางอื่น ...เรียกกลับมา ให้มันทุ่มน้ำหนักลงไป ให้มันได้รู้สึกตัว ปลุกให้มันรู้สึกตัว

การเดินก็เหมือนกัน บางทีเดินช้าๆ ก็ได้เพราะมันรู้สึกตัวดี บางทีมันเลือนๆ ลางๆ.. ก็ฉับเข้าไป ฉับเข้าไป แบบตบเท้าเข้าไป อย่าแบบเนิบๆ แบบตบเท้าเข้าไป ฉับๆ เข้าไป **ใส่ใจลงไป ใส่สติลงไป ใส่ความเพียรลงไป มีศรัทธาลงไป มีความอดทนลงไป** หลายๆ อย่าง เสริมกำลังเข้าไปๆ อย่าเดียวดายการปฏิบัติธรรม อย่างน้อยก็ต้องเอาเยี่ยงอย่างกัน

อย่างน้อยเราก็คิด คิดถึงพระพุทธเจ้า **พระศาสดาของเรา พระองค์ก็ทำอย่างนี้ อย่างน้อยเหล่าพระสาวกพระอรหันต์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลก... ก็เพราะทำอย่างนี้**

เวลานี้ก็ยังมีครูบาอาจารย์ มีผู้มาพูดให้ได้ยินกับหูเรา มีผู้มาบอกให้ เราก็เห็นท่านบอกท่านสอน ยกมือ..ให้เราดู เดิน.. พาเราเดิน..ให้เราดู อย่างน้อยเราก็มีเพื่อนใกล้เคียงที่อยู่ที่นี่ อย่างน้อยหลายชีวิต เราไม่เดียวดาย หลายอย่างแล้วเราก็มีศรัทธาว่า พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระสงฆ์มีจริง บาปบุญมีจริง

แล้วเราก็สัมผัสดู..ความรู้สึกตัวก็มีจริงๆ

สัมผัสดู..ความหลงก็มีจริงๆ

"ความรู้" กับ "ความหลง" มันก็ต่างกันจริงๆ

แล้วเราก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้..ก็เปลี่ยนได้จริงๆ

แล้วความรู้สึกตัว..ก็เป็นธรรมจริงๆ

ความหลง..ก็ไม่เป็นธรรมจริงๆ

หรือ บางทีมันโกรธ สัมผัสลองดู

แล้วความไม่โกรธ ก็สัมผัสลองดู

แล้วลองเปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธลองดู แล้วเราก็เปลี่ยนได้จริงๆ

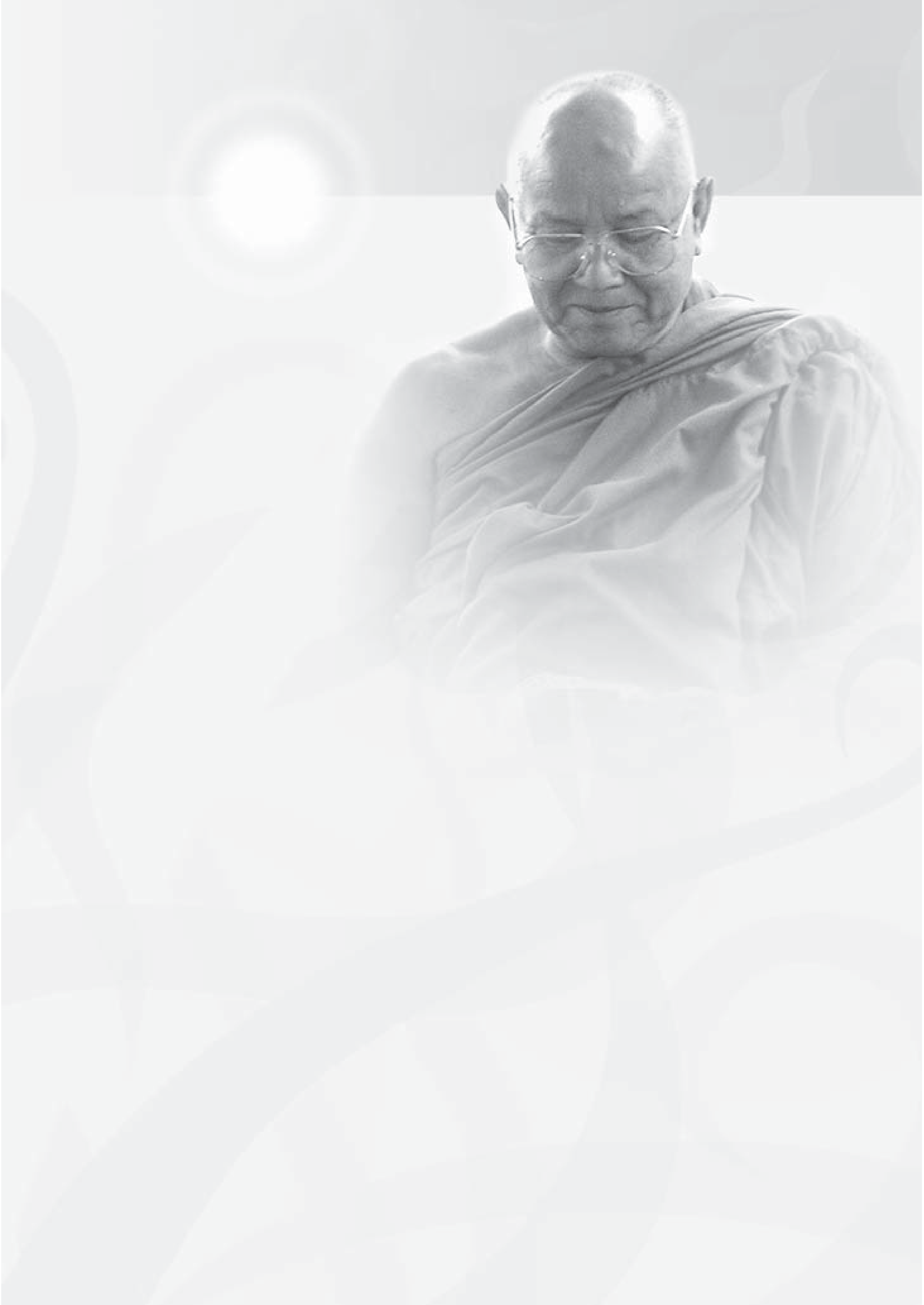
ความไม่โกรธก็เป็นธรรมจริงๆ ความโกรธก็ไม่เป็นธรรมจริงๆ

เราไม่มีคำถามจริงๆ มันก็เป็นของรู้ได้ด้วยตนเองจริงๆ.... คือ... สัจธรรม

สัจธรรมก็อย่างนี้ อาจจะไม่มีคำถาม..เป็นการกระทำที่เกิดขึ้น ..... **สัมผัสเอา**.. ... "เห็นบุญ"..

"บุญ" ก็คือความรู้ตัวเองจนไม่หลงกับเรื่องของตัวเอง ไม่ให้กาย ไม่ให้ใจมันหลอกไป ไม่หลง รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง

เวลาใดมันหลงก็ไม่ให้ความหลงมันหลอก มีความรู้สึกตัว ความหลงก็หายวับไปเลย ไม่เสียเวลาไปกับความหลง ไม่เสียเวลาไปกับความโกรธ ไม่เสียเวลาไปกับความสุขความทุกข์ มีแต่ความรู้สึกตัว....ได้ใช้ทันที



ความรู้สึกตัวก็เป็นประโยชน์ต่อกายต่อใจเราเอง เรียบง่าย ทันที เบาทันที วางทันที หยุดทันที หมดไปทันที ไม่ใช่เรื่องการทดลอง มันเป็นการสัมผัสสัมพันธ์ ...การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเรื่องชีวิตของเราล้วนๆ ทุกคนมีสิทธิ์เหมือนกัน อย่ามาเอาความหนุ่มความสาว อย่ามาเอาความแก่ ความเฒ่ามาอวดมาอ้าง อย่ามาเอาเพศ ลัทธิ นิกายมาอ้าง โอ้ย.! หลวงพ่อเป็นพระ หลวงพ่อก็ทำได้ พวกฉันเป็นฆราวาสญาติโยม พวกฉันก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่เด็ดขาด ไม่ถูกเด็ดขาด เป็นการกล่าวตู่พระธรรม

แล้ว **"ความรู้สึกตัว"** อยู่กับพระก็เป็นความรู้สึกตัว

อยู่กับฆราวาสญาติโยมก็เป็นความรู้สึกตัว

อยู่กับคนหนุ่มก็คือความรู้สึกตัว

อยู่กับคนแก่ก็คือความรู้สึกตัว

อยู่กับเพศหญิงเพศชาย ก็คือความรู้สึกตัว....เหมือนกัน

นั่งอยู่ในบ้านคือความรู้สึกตัว กับนั่งอยู่ในวัดคือความรู้สึกตัว

เดินอยู่บนถนนหนทางถ้ามีความรู้สึกตัว ก็คือมีความรู้สึกตัว

ถ้าเราทุกคนมีความรู้สึกตัว เราก็เป็นคนๆ เดียวกัน

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว เราก็ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง...เหมือนกัน

นี่....มันจริงขนาดนี้แหละ สัจธรรมมันต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปขอ อาศัยไปขอ มาสร้างเอาด้วยตัวของเราเอง

มีศรัทธามานั่งอยู่ที่นี่แล้ว พร้อมแล้ว มีรูปธรรม มีนาม-ธรรม เป็นสมบัติของเราแล้ว เรามาอาศัยกาลเวลา กิจการงานแบบนี้เพื่อให้เกิดพลัง

ถ้าเราทำคนเดียวอาจจะวับๆ แวมๆ ..ไม่อบอุ่น ถ้าไม่เก่งจริงๆ ก็ตั้งต้นได้ยาก ถ้าตั้งต้นคนเดียว..ตั้งต้นได้ยาก มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นแหละที่ตั้งต้นไว้ให้ได้ พวกเราก็ตามได้เลย

ถ้าเรามาตั้งทำกิจทำแบบนี้ขึ้นมา มันก็คึกคักหน่อย หลวงพ่อก็คึกคัก แต่ก่อนยังไม่คึกคัก..ยังไม่เห็นญาติเห็นโยม เดี๋ยวนี่คึกคักขึ้นมา โยมคึกคักซักหน่อยรึเปล่า..โยม หรือว่าอ่อนแอไปเลย คึกคักซักหน่อยนึงน้า.. นี่ ... มันเสริมพลังนะ มันมีศรัทธา มันมีความเพียร มันมีบรรยากาศ บรรยากาศวันนี้ ไม่ใช่วันนี้วันเดียวมันยังมีอีกหลายวันในชีวิตของเรา

เราทำความเพียรวันนี้ มันจะมีอีกในวันข้างหน้า ต่อไปเรื่อยๆ...

ถ้าเราทำความชั่ววันนี้ มันจะมีในวันข้างหน้าในความชั่วอีกความชั่ว..ต่อให้เกิดความชั่วเรื่อยไป

ความหลง..ก็ต่อให้เกิดความหลงเรื่อยไป

ความโกรธ..ก็ต่อให้เกิดความโกรธเรื่อยไป

บัดนี้ เรามาต่อเอาความรู้ ความรู้มันก็ต่อเอาความรู้เรื่อยไป มันต่อติดแล้วมันก็งอกไปเลย เดี๋ยวนี้มันยังต่อไม่ติด มันยังครึ่งหลงครึ่งรู้อยู่ ต่อให้มันติดแล้วมันไปของมันเอง กี่วันกี่ปีมันก็รู้อยู่ตรงนั้น..รู้อันเดียว

ความรู้วันนี้มันอาจจะยังไม่ชัดเจน เพราะมันถูกแบ่งถูกแยก แต่ความรู้วันข้างหน้า ถึงเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงเวลาเราจนจริงๆ มันจะช่วยเราได้

เวลานี้เรายังมีทางออกทางอื่น เช่น เวทนา... เวทนามันเกิดขึ้นกับเรา เราอาศัยอิริยาบถเปลี่ยนมันได้

แต่เวทนาขณะที่มันเกิดขึ้นกับเรา...เราไม่มีอิริยาบถเปลี่ยน ตอนนั้นเราจะเก่งตอนนั้นเลย อิริยาบถนี่ทำให้เราไม่เห็นเวทนาชัดเจน... ไม่ได้บรรลุธรรม

ถ้าเวลาใดไม่มีอิริยาบถเลย ..มันทุกข์ ..ก็ทุกข์

นอนอยู่กับหมอนกับเสื่อ.... เราจะอยู่ยังไง

ตอนนั้นเราจะเก่ง...เพราะเราฝึกไว้แล้ว

เดี๋ยวนี้ อิริยาบถมันบังเวทนา

ไม่ทำให้เราเห็นเวทนาชัดเจน ไม่ได้ชี้หน้าเวทนา

เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

ซักวันหนึ่งเราจะต้องพูดคำนี้ออกมาได้

กายก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

วางปั๊วปี๊ะ! ไปเลย เดินไปอย่างเบาหวิวไปเลยทีนี้ ไม่อะไรไม่มีอะไรขวางกั้น เดี๋ยวนี้มันยังขวางหน้าเราอยู่ มีตนอยู่ในกาย ปวดก็เรา ร้อนก็เรา หนาวก็เรา คือกาย เอามาเป็นตัวเป็นตน เป็นสุขเป็นทุกข์เพราะเรื่องของกาย เสียเวลากับเรื่องของกาย หยุดยั้ง ขัดขวาง เรื่องของกาย

พอเราทำไปๆ เราจะเห็นว่า กายนี้เป็นกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นสักว่ากาย ที่มันเกิดเป็นรูปธรรม เป็นนามธรรมขึ้นมา

เราก็อาศัยรูปกายเหมือนพ่วงเหมือนแพ พ่วงแพมันก็ผุ ก็พัง ก็เน่า ถึงคราวที่มันผุมันพังเน่าเปรอะปะ รักษาเท่าใดก็ไม่ได้ผล เราก็ขึ้นฝั่งได้เลย เราไม่ต้องไปแบกไปหาม เอาไว้ตรงนี้ เหมือนเรานั่งบนเรือ ถึงคราวที่เรือเราพัง เราก็ขึ้นฝั่ง อาศัยเป็นพ่วงแพเพื่อข้ามฝั่งข้ามพ้น

เวทนาก็เหมือนกัน บางทีมันสุข มันทุกข์ ..ก็คือเรา

พอเราเห็นไปๆ ..มันไม่ใช่เรา

เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

"เราเสียเวลาเพราะเวทนา...เป็นสุขเป็นทุกข์ ทีนี้พอเราเห็นก็อ๋อ... เวทนา..น้อ"

บางทีเวทนาบางอย่างต้องขอบคุณ ..ขอบคุณเขา

เราได้บรรลุธรรมเพราะเวทนา ..ขอบคุณเขา

ไม่เอามาเป็นสุข ไม่เอามาเป็นทุกข์

เอามาเป็นการบรรลุธรรม มาเป็นการช่วย... ช่วยเขา

ถ้าเขาไม่มีเวทนา เขาก็ไม่ใช่รูปใช่กาย เช่นร้อนเช่นหนาว ปวดเมื่อย หิว ยังเงี้ย น่าขอบคุณเขา ถ้านั่งอยู่นานๆ ไม่รู้จักปวด มันก็ไม่ใช่กาย มันก็ไม่ใช่รูป ถ้าไม่รู้จักร้อน ไม่รู้จักหนาว ไม่รู้จักหิว มันก็ไม่ใช่รูป

เขาแสดงออกถึง เป็นการสัญญาณภัยของเขา เพื่อเขาจะอยู่รอด เราก็ได้ปัญญา

แต่ก่อนเรามาเป็นสุขมาเป็นทุกข์ บัดนี้เอามาเป็นปัญญา เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา ต่อไปถ้าเราเก่งมากๆ เราจะไม่ร้อง โอ้ย..ไม่ไหวๆ ช่วยด้วยๆ ร้องด้วยความเจ็บไข้ได้ป่วย ร้องด้วยความเจ็บปวด อะไรก็หมดเนื้อหมดตัว

บัดนี้เราไม่หมดเนื้อหมดตัว.... **เราเห็น** .....

เราเห็นนี่..เอ้อ..นี่กาย นี่...เวทนา ที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจของเรา...เป็นสุข..เป็นทุกข์ เราก็เห็น ไม่ใช่ตัวตนอยู่ตรงนั้น ตัวตนอยู่ในสุขในทุกข์ไม่มี มีแต่ปัญญา

เห็นไปเห็นมา เห็นเป็นรูปเป็นนาม

เป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม

ทั้งกายก็ดี ทั้งเวทนาก็ดี ทั้งจิตก็ดี ทั้งธรรมก็ดี เป็นรูปธรรม นามธรรม ย่อลงให้เรา

มันไม่ใช่อะไรที่ไหน ที่แท้มันคือรูป

มันคือรูป คือนาม

มันรู้จักปวดเป็น มันรู้จักเจ็บเป็น

มันรู้จักร้อน มันรู้จักหนาว เพราะมันเป็นรูป....เป็นนาม

มันเป็นรูปเป็นนาม....เป็นเรื่องของรูป ของนาม **ถ้ามันไม่มีรูปไม่มีนาม มันก็ไม่มีความดีความชั่ว คนก็ไปสวรรค์นิพพานไม่ได้ ทำดีไม่เป็น..ละความชั่วไม่เป็น**

มันมีรูปมีนาม จึงละความชั่วมาทำความดี

มันมีรูปมีนาม จึงช่วยกันเป็น ช่วยกันได้

ช่วยให้หมดทุกข์ หมดโรค หมดภัยได้ เพราะมันมีรูปมีนาม

ขนส่งกันได้ พูดออกไป สอนออกไป ทำออกไป คิดออกไป

อาศัยรูปนามมาทำความดี ถ้าเห็นแล้วก็..นะ

แต่ถ้ายังไม่เห็น รูปนามมันก็ทำความชั่ว

เอารูปไปทำชั่ว เอานามไปทำชั่ว

ก็เป็นผลกระทบต่อกันและกัน มีปัญหาจนสร้างตัวบทกฎหมาย สร้างคุกสร้างตะราง เพราะคนไม่รู้รูปไม่รู้นาม เอารูปไปทำชั่ว เอานามไปทำชั่ว

บัดนี้ตัวเรามารู้จัก มันก็โอ้...บัดนี้จะใช้รูปนี้ทำแต่ความดี จะใช้นามนี้ทำแต่ความดี นี่ปฏิบัติมันไปอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเห็นอะไรที่ไหนนอกจากตัวเรา...ไม่ใช่นะ

เห็นสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นกับกายที่เรามีสตินี่แหละ อย่างน้อยเราเห็น **"ความรู้"** กับ **"ความหลง"**

นี่...ตรงนี้ หันหน้าหันตามาตรงๆ อย่างนี้ ถ้ามีสายตา ก็มองตรงๆ ปฏิบัติตรงๆ ปฏิบัติดี...คือทำอย่างนี้แหละ

ตรงเข้ามาตรงนี้ รู้อย่างนี้ รู้อย่างนี้ อย่าไปรู้ อย่าไปเห็นเทวดาอยู่บนก้อนเมฆโน่น..ไม่ใช่

เทวดาก็เกิดขึ้นจากที่เรามีสติ ละอายความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่ต้องอายคนอื่น อายตัวเอง อายความคิดตัวเอง อายความหลง โอ้ย! ความหลงมันสกปรก เอาความรู้ไปใส่ ล้างออกไป ไม่เปรอะไม่เปื้อนกับอันใดเลยถ้ามีความรู้สึกตัว หมดจด สะอาดหมดจด ไม่กล้าคิดชั่ว

ทำไมไม่คิดชั่ว.......เพราะไม่หลง

ทำไมไม่หลง..........เพราะรู้สึกตัว

ทำไมมีความรู้สึกตัว......เพราะได้สร้างความรู้สึกตัว



พอเราสร้างความรู้สึกตัว เราก็มีความรู้สึกตัว ความหลงก็ไม่เกิดขึ้นแก่เรา ก็เป็นเทวดา ไม่คิดชั่วไม่พูดชั่ว ละอายบาป เทวธรรมมันเกิดขึ้นในบ้านในเมืองในกายในใจเรา ได้บุญก็ได้ตรงนี้ เอากายมาผลิตเป็นบุญ เอาใจมาผลิตเป็นบุญ กายก็สุจริต ใจก็สุจริต ทำแต่ความดี เมื่อมีแต่ความดี ทุกคนทำแต่ความดี

คนในประเทศไทยเราเนี่ย ๖๐ กว่าล้านคนนี้ เอากายมาทำความดี เอาใจมาทำความดี มันก็สงบร่มเย็น พริบตาเดียว ไม่ใช่ไปสร้างตัวบทกฎหมายเลือกตั้ง ส.ส., ส.ว. อันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง

แต่ว่าจริงๆ มันอยู่ตรงนี้ ทุกคนไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ สิ่งไหนมันเป็นโทษเป็นภัย สิ่งไหนที่มันเป็นทุกข์ ไม่สร้างขึ้นแก่ตนเอง และไม่สร้างให้คนอื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนด้วย

นี่คือสัจธรรม คือตัวศาสนา ศาสนาก็ไม่สามารถที่จะแยกไปจากชีวิตของเราได้

ชีวิตของเรานี่เป็นตัวศาสนา เป็นตัวเผยแผ่ศาสนา ไปทำดีให้ลูกให้หลานเห็น ไปพูดดีให้ลูกให้หลานได้ยิน ไปใช้ความคิดความอ่านดีๆ อยู่กับลูกกับหลาน

นักสอนศาสนา คือพ่อคือแม่ คือเราทุกคน เรามาศึกษา เรามาปฏิบัติ เราได้ประโยชน์ เราได้เกิดอย่างนี้ๆ ทำให้เขาดูอยู่ให้เขาเห็น พูดให้เขาฟัง...

๒

ฝึกตน สอนตน

ฟังธรรมกัน เพื่อให้เป็นส่วนประกอบ กับการศึกษาปฏิบัติ เวลาเราปฏิบัติมันเกิดอะไรขึ้น มันไม่เกิดอะไรขึ้น เราทำอย่างไร อาศัยการได้ยินได้ฟัง เป็นการช่วยตัวเองฝึกหัดตัวเอง หาแนวร่วมหลายๆ อย่าง เพื่อให้สิ่งต่างๆ มันคล่องตัว

เวลานี้เรามาเจริญสติ...

ภาคปฏิบัติ ก็คือเรื่องการเจริญสติสัมปชัญญะ

ภาคปฏิบัติ ก็เอาสติมาตั้งไว้ที่กาย

อย่าไปควบคุมจิตใจ เอาทิ้งไว้ก่อน เรื่องจิตเรื่องใจ

ธรรมเทศนาที่วัดป่าสุคะโต เมื่อ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๘

ว่าแต่**เรามีสติมากำหนดอยู่ที่กาย** ตั้งไว้ที่กาย ให้มันสมกับชื่อว่าเป็นวิชากรรมฐาน มีที่ตั้ง มีการกระทำ เอากายเป็นการบุกเบิก มีสติไปกับกายเสียก่อน

เมื่อมีสติไปอยู่กับกายแล้ว เรื่องของจิตมันก็ค่อยเป็นค่อยไป แม้นมันจะเกิดอะไรแทรกขึ้นมาแซงขึ้นมาเกี่ยวกับจิต ก็อย่าไปยุ่งกับมัน แล้วกลับมาตั้งไว้ที่กาย รู้กายไปก่อน อย่าหุนหันพลันแล่น ค่อยเป็นค่อยไป อย่าลุกลี้ลุกลน .. ให้จิตสั่งงาน สั่งการตะพึดตะพือ ให้จิตที่มันคิดหอบหิ้วไป มันก็ไม่ได้เสมอไป

เราจึงต้องฝึกหัดที่ **กาย** ไปก่อน

แม้นมันจะคิดเรื่องใด บางทีมันเอายากเอาง่ายมาใส่ เอาผิดเอาถูก เอาชอบเอาไม่ชอบมาใส่ เท่านั้นล่ะ พวกเราจะได้เห็น จะได้เห็นเงื่อนเห็นไข บางทีไม่ต้องไปยุ่งกับมัน

ความยากไม่ต้องไปเป็นผู้ยาก เห็น ..มันยากมันง่าย ..ไป

กลับมาตั้งไว้ที่กาย รู้สึกตัว รู้สึกตัวไปก่อน

วิธีปฏิบัติ..เหมือนเราเดินเข้าดงเข้าป่า เหมือนเข้าป่า มันก็ต้องมีป่า รู้จักหลบรู้จักหลีก จะต้องเดินไปตะพึดตะพือ ลดเลี้ยวไปบ้างหลบหลีกไปบ้าง มันจึงจะเป็นการเดิน ถ้าไปเจออะไรเข้าก็หยุดชะ เจอขวากเจอหนามก็หยุดชะ ไปไม่ได้ๆ ..มันไม่ใช่ มันมีทาง ถ้าเราเพียรพยายาม พอข้ามก็ข้าม พอลอดก็ลอด พอหลีกก็หลีก ว่าแต่ก้าวไปเรื่อยๆ

ความรู้สึกตัวก็เหมือนกับไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ

ความหลงก็หลบไปเรื่อยๆ ไปหาความรู้เรื่อยๆ

อะไรที่มันขวางหน้าขวางตาที่ไม่ใช่ความรู้ เราก็มีหลักอยู่แล้ว ก็หลบไปเรื่อยๆ

การรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ การรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ

กำหนดการเคลื่อนการไหว ช่วยตัวเองไปเรื่อยๆ ไปเรื่อยๆ เสียก่อน

แน่ะ... มันจะคล่องอย่างนี้ พอมันคล่องตัว....มันไป.....

มีอะไรเกิดขึ้นมันรู้ มีอะไรเกิดขึ้นมันรู้สึกตัว .. ไปแล้วๆ..

ความยากเกิดขึ้นก็รู้สึกตัว

ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้สึกตัว

ปัญหาความร้อน ความหนาว ความปวด ความเมื่อย

ความอะไรต่างๆ มันเกิดขึ้นมา รู้สึกตัวไป รู้สึกตัวไป

เอาง่ายๆ ไปก่อน เบาๆ ไปก่อน อย่าพึ่งไปแก้อะไร

อย่าไปแก้ความยาก อย่าไปแก้ความง่าย

อย่าไปอยากได้ความง่าย

อย่าให้ความยากเป็นใหญ่ อย่าให้ความง่ายเป็นใหญ่

เบาไปก่อน รู้ไปก่อน รู้ไปก่อน

เหมือนรถที่มันติดหนัก เข้าเกียร์หนัก ความหนักมันเป็นเรื่องเบา มันทำให้เบา มันทำให้ไปได้ ชีวิตเราก็มีอย่างนั้นเหมือนกัน

ความรู้สึกตัวมันพาให้เบา

ความยากความง่าย ความชอบความไม่ชอบ มันจะหอบหิ้วเราไป มันจะหลงไป ทำให้หนัก ถ้าไปเอาแบบนั้นมันหนัก

โดยเฉพาะไปเล่นกับจิต ความคิดต่างๆ มันขวางมันกั้น ทำให้เกิดการขวางกั้น เป็นเรื่องจิต... เป็นเรื่องของจิต เราเรียกว่า **นิวรณธรรม** เหมือนภูเขา แล้วมันก็เพียรมันก็พยายามที่จะขวางกั้นไว้จริงๆ มันเป็นตรงกันข้าม

ความง่วงเหงาหาวนอน ความลังเลสงสัย ความคิดฟุ้งซ่าน ใจเร่าใจร้อน พยาบาท ราคะ...เกิดขึ้น มันขวาง แล้วมันก็ไม่มีอะไร

เอาจริงๆ แล้ว ....

ความยากมันอาจจะกลายเป็นความง่าย

ปัญหามันอาจจะกลายเป็นปัญญา

ความกลัวอาจจะกลายเป็นความไม่กลัว

ความทุกข์ก็จะกลายเป็นความไม่ทุกข์

มันก็เป็นไปเอง....

อย่าให้ไปตกอยู่กับความทุกข์ อย่าให้ไปตกอยู่กับความสุข อย่าให้ไปตกอยู่กับความกลัว ความกล้า อันนั้นไม่ใช่ชีวิตของเรา เรียกว่า **“ขวางกั้น”**

ชีวิตของเราจริงๆ.....ต้องรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ อะไรๆ ก็ตาม...ตัวรู้สึกตัวนี่.. เฉลยไปแล้วๆ

กลับมารู้สึกตัว วัตถุที่รู้ก็มี..**กาย** หัดตรงนี้ ๆ ไปก่อน วิธีปฏิบัติ..ความยากก็กลายเป็นความง่าย ถ้าจะเข้าข้างความรู้สึกตัวเข้าไว้ **เอากายมาเจตนากำหนดรู้สึกตัวไป นี่เป็นวิธีปฏิบัติ**

ส่วนวิธีอย่างอื่น..มันก็ค่อยดีไปเอง คนที่ใจเร่าใจร้อน...มันก็เย็นไปเอง

คนที่จิตใจกระพรึบกระพรือ กระฟัดกระเฟียดอะไรต่างๆ ลุกลี้ลุกลน ..มันก็จะชัดเจนไปเอง

การฝึกตัวเองก็ต้องฝึกอย่างนั้น

อย่าเอาอันอื่นมากำหนด

กำหนดชีวิตของเราไปเอง....หัดไปเอง

เมื่อเราสอนกาย อยู่กับกาย รู้ที่กาย มันก็เป็นเรื่องของจิตนั่นแหละ

ความรู้สึกตัวเมื่อมันรู้อยู่ที่กาย มันก็สอนจิตโดยตรง หน้าที่โดยตรงมันก็สอนจิตนั่นแหละ แต่อย่าไปสอนมันตรงๆ สอนมันโดยอ้อม สอนจิตไม่ใช่ไปห้ามไปชนกับเขา

ความโกรธก็อดเอา

ความกลัวก็อดเอา

ความหิวก็อดเอา

ความร้อนความหนาวก็อดเอา...สู้เอา

เอาจริงๆ มันไม่ได้..สู้

การปฏิบัติธรรมมันเป็นการ ...“ข้ามล่วง”

การสู้มันเจ็บปวด มันต้อง “ข้ามล่วงไป”

มัน **หลง** ก็ **รู้** นี่..ข้ามไปแล้ว ข้ามความหลงไปแล้ว

ความทุกข์ก็รู้..มันข้ามความทุกข์ไปแล้ว ไม่ได้สู้เลย

ไม่ถูกอะไรเลย มันไม่ถูกเรา

ความทุกข์มันก็ไม่ถูกเรา

ความหลงมันก็ไม่ถูกเรา

ความโกรธมันก็ไม่ถูกเรา

ความกลัวมันก็ไม่ถูกเรา

ความร้อนความหนาวความปวดความเมื่อย

อะไรๆ...มันก็ไม่ถูกเรา

ว่าแต่..รู้สึกตัวมันเป็นการข้ามล่วง การข้ามล่วงอย่างนี้ท่านเรียกว่า **“อริยมรรค”** อริยมรรคมันเป็นตัวปฏิบัติลงไป มันข้ามอะไรได้ ผ่านอะไรได้ ท่านเรียกว่า **“มรรค”** เป็นทางผ่าน

มรรคมันเป็นทางผ่าน ไม่ใช่ทางตัน

พระพุทธเจ้าพบทางสายนี้พบทางเส้นนี้ ทางเดินของชีวิตที่จะได้ชีวิต ถ้าแบบนี้มันได้ชีวิต ชีวิตแบบนี้ มันก็ค่อยๆ หนีเหนือเกิดแก่เจ็บตายไปเอง เราต้องปฏิบัติอย่างนี้

วิธีเราก็ไม่ต้องไปค้นหา มันโดยตรงอยู่แล้ว

พระพุทธเจ้าก็สอนไว้เป็นแผนที่ ไม่ต้องไปเปลืองสมองคิดหาแบบใหม่อื่นใดทั้งหมด เรานำมาใช้นำมาปฏิบัติ ตั้งไว้ที่กายที่จิตของเรา จิตที่ไปตั้งไว้ ก็ไม่ใช่จะไปควบคุม

คำว่า **“รู้จิต”**... ดูกายดูจิต...

ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม ก็หมายถึง..**การมาเจริญสติมันเห็นจิต มีสติดูกายมันก็จะเห็นจิตชัดเจน**

“เห็นจิต” คือเห็นอย่างไร

คือเห็นมันสุขมันทุกข์ เห็นมันคิด

คิดที่เกิดขึ้นกับจิต มันคิดทีไร..เห็นมันกลับมา.. เห็นจิต

ดูกายแต่ว่า...มันเห็นจิต

พอมันคิด...มันก็เห็นธรรม

มันเป็นธรรมที่มันครอบงำคือ ...จิต

บางทีมันมีอะไรที่เกิดจากจิต ไม่ใช่จิตธรรมชาติ

ที่เราเห็น ..มันเป็นจิตที่ปรุงๆ เป็นจิตปลอมๆ เป็นจิตหลอกๆ

เช่นความคิดนี่ เราว่ามันหลอก ไม่ได้ตั้งใจซักหน่อย มันหลอกเรา เห็นจิตมันก็ ..เห็นธรรม รู้คิดมันก็..เห็นธรรม เราก็...อ้อ

เราไม่ได้ไปว่าจะไปทำเรื่องนั้น แต่เรื่องนั้นมันเกิดขึ้น... ก็กลับมา..กลับมาดูที่กาย รู้สึกตัวอยู่ที่กาย ขนเอาอิริยาบถต่างๆ มาสร้าง มาใช้ มาตั้ง

โดยเฉพาะเรื่องของจิตนี่ มันหลอกได้สำเร็จนะ มันหลอกจิตมันหลอกได้ทุกอย่าง สิ่งไหนที่มันเกิดขึ้นกับจิต มันหลอกเก่งนึกว่าตัวตนทั้งหมด... ไม่ใช่ดอก

มันโกรธ...ก็เป็นผู้โกรธ มันหลอกแล้วสำเร็จแล้ว

มันทุกข์ ...ก็เป็นผู้ทุกข์ มันหลอกแล้ว ความหลอกของเขาสำเร็จแล้ว

ความกลัว...ก็เป็นผู้กลัว มันหลอกแล้ว มันหลอกสำเร็จ

ถ้าอะไรเกิดขึ้นจากจิต ถ้าจะไปสู้ตรงนั้นก็เป็นไปได้ยาก แต่ว่า..กลับมาๆ กลับมาตั้งไว้ที่กายๆ รู้ที่กายๆ

พอมันหลอกทีไร...กลับมารู้ที่กาย ไม่สนใจมัน

ตัวรู้ เมื่อมันรู้มากขึ้นๆ ๆ เอาไปเอามา..มันก็หลอกไม่ได้

มันก็อายเหมือนกัน อาย..ตัวรู้สึกตัว

เพราะ **“ตัวรู้”** มันเป็นธรรมกว่า **“ตัวหลอก”**

หลอกให้สุข หลอกให้ทุกข์ หลอกให้โกรธ หลอกให้โลภ หลอกให้หลง หลอกให้รัก หลอกให้ชัง หลอกให้เป็นไปต่างๆ เพราะฉะนั้นมาสร้าง ตัวรู้สึกตัว ตัวรู้สึกตัว ตัวรู้สึกตัว ไปก่อน

“ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม” การที่จะมาอยู่กับความรู้สึกตัว กับกายไปนี้ มันเป็นการฝึกหัด ให้นิ่ม ให้นวล ให้เชื่องให้ช้า ให้ช้า ให้อ่อนโยน ให้สุขุม ให้รอบคอบ...มันก็ทำให้เกิดความรอบคอบได้

ถ้าหลุดออกไป .... กลับมารู้สึกตัว

มันทำให้รอบคอบ ... ทำให้เกิดปัญญา

พอมันตั้งไว้แล้ว อะไรที่มันจะหลุดไปจากตรงนี้

มันก็กลายเป็นปัญญา ไม่ใช่ปัญหา

เวลาเจริญสติ เจตนาสร้างจังหวะ ยกมือๆ เคลื่อนไหวไปมา มันเกิดอะไรขึ้นมา ที่นอกจากการกำหนดรู้อยู่ที่กาย ถ้าดูดีๆ มัน

เป็นปัญญาไม่ใช่ปัญหา มันปวดมันเมื่อยก็รู้แล้ว โอ้... ความปวดความเมื่อยมันสักว่ากายน้อ..

กาย..มันสักว่ากายหนอ..ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

มันสุข มันทุกข์ มันเจ็บ มันปวด ..อะไรก็ตาม

ที่ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ เรียกว่า "เวทนา" มันก็เป็นปัญญาว่า

เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

อ้าว...มันแสดงทางจิต มันคิดไป ปรุงๆ แต่งๆ ไป ที่มันลักคิดบ้าง ที่มันเกิดอารมณ์ย้อมจิตบ้าง ก็เห็น ...

จิตสักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

อ้าว...ความง่วงเหงาหาวนอนที่มันเป็นธรรมที่มันครอบงำลังเลสงสัย โอ้...

ธรรมก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

มีสติกลับมาดูที่กาย ....มันก็เห็น กลายเป็นปัญญาทั้งหมดเลย ผ่านได้ ไม่ตัน ถ้าเรามีหลัก

ถ้าเราไม่มีหลัก สิ่งเหล่านี้ก็ตัน...

ไปเจอความปวดความเมื่อย ก็ไม่อยากให้มันปวดเมื่อย

ไปเจอความยาก ไปอยากได้ความง่าย

ไปเจอความผิด ไม่อยากให้มันผิด

ไปเจอความคิด ไม่อยากให้มันคิด

ไปเจอความง่วง ก็ไม่อยากให้มันง่วง...มันไม่ใช่

มีแต่สิ่งที่ทำให้เกิดการข้ามล่วง ..มันต้องเก่ง ถ้าไม่เจอสิ่งเหล่านั้น .. มันไม่เก่ง

สำหรับนักเดินทาง สำหรับผู้เรียนรู้..ต้องมีประสบการณ์ คนผู้ทำงานก็ย่อมมีความผิดพลาด **ความผิดพลาดทำให้เราชำนิ–ชำนาญ มีประสบการณ์ในการทำงาน คนที่ไม่ทำอะไรเลยมันก็ไม่มีอะไรผิดเลย**

การปฏิบัติธรรม...ก็เหมือนกัน เข้าค่ายเข้าสนาม ลงสนามฝึกซ้อมการปฏิบัติ

ซ้อมกาย.....กับความรู้สึกตัว

มีอะไรมาแยก ก็ซ้อมให้มันกลับเข้ามาหากัน ซ้อมเอาไว้

หลงทีไร... รู้ทีไร ก็ซ้อมแล้ว ลงสนาม มันสุขทีไร มันทุกข์ทีไร....ก็รู้สึกตัว ซ้อมแล้ว ซ้อมให้ชำนิชำนาญในเรื่อง..

ความหลง..กลายเป็นความรู้

ความทุกข์..กลายเป็นความรู้

ความโกรธ..กลายเป็นความรู้

ความกลัว..กลายเป็นความรู้

ปัญหาต่างๆ ความยากความง่าย..กลายเป็นความรู้

ชำนาญในความรู้สึกตัว ไปเกี่ยวข้องทุกเรื่องทุกราว

มันก็ไปได้นะ สิ่งนี้ทำได้นะ ไม่ใช่ทำไม่ได้ ว่าแต่เรา อย่าหุนหันพลันแล่น อย่าวู่ๆ วามๆ อย่ารีบๆ ด่วนๆ กุลีกุจอ จับๆ จดๆ ผิดๆ ถูกๆ อย่าให้มันเป็นอย่างนั้น

...เหนือทุกอย่าง มาเหนือเมฆ...

ความรู้สึกตัว....มันมาเหนือเมฆ

ความรู้สึกตัวมันไม่เป็นอะไร มีแต่ความรู้สึกตัว... มันเหนือ

มันหลงก็รู้ มันทุกข์ก็รู้.. รู้สึก

มันโกรธก็รู้สึก มันยากก็รู้สึก มันง่ายก็รู้สึก..

ความรู้สึกตัวมันไม่เป็นอะไร ไม่ติดอะไร ไม่อะไร..มันก็ไป เองได้

ความรู้สึกตัว...มันเหนือ

เหมือนกับใบบัวที่ลอยอยู่ในน้ำ มันไม่ติดน้ำ

มันแผ่ออก หงายขึ้นบนท้องฟ้า เวลาฝนตกลงมา แต่ก่อนนี้เห็นใบบัว ใบบัวมันพ้นน้ำก็มีนะ มันพ้นน้ำกรูขึ้นไป ใบมันก็ทำเป็นอ่าง เป็นอ่างเหมือนชาม ใบบัวที่ไม่มีรูมีโบ๋ เวลาฝนตกลงมาเรานั่งอยู่ศาลาน้ำ เสียงน้ำฝนตกลงใส่ใบบัว มันก็มีโอกาสขังน้ำ พอมันขังมากๆ มันก็เอียงไป ไหลออกโจ๊กๆ แล้วก็ดีดตัวขึ้น เวลามันเต็มขึ้นมาอีกมันก็เอียงไปหน่อยๆ ไหลออก ใบบัวยังเขียว ไม่ชุ่ม ไม่เปียก มันเป็นอย่างนั้น

ธรรมชาติ...ที่มันเป็นธรรมชาติจริงๆ

ชีวิตของเราที่เป็นธรรมะ..ธรรมะมันก็เป็นอย่างนั้น

มันทุกข์ก็เพื่อไม่ทุกข์

มันหลงก็เพื่อไม่หลง

มันโกรธก็เพื่อไม่โกรธ

มันกลัวก็เพื่อไม่กลัว ....มันมีอยู่แล้ว

อย่าไปตกลงไปตรงที่..มัน**เป็น** ต้อง**เห็น**มัน

ความเป็นนี้..มันเป็นอวิชชา มันเป็นอวิชชามันมืดมันบอด

ภาวะที่ "เห็น" นี่รู้แจ้ง ไม่มืดบอด มันพบเส้นพบทาง

คนทำอะไรไม่เป็น ว่าแต่มาทำตรงนี้ ก็ทำเป็นหมด มาศึกษาเรื่องชีวิตของเรา เป็นไปเอง ไม่เหมือนกับเราเรียนวิชาต่างๆ ต้องใช้สมอง ต้องใช้วัตถุ ต้องใช้เงิน ใช้ทอง ต้องใช้โอกาส ต้องมีเหตุปัจจัยหลายอย่าง

แต่ว่าการศึกษาชีวิตจริงๆ.. เป็นยังไงมาก็ได้

ว่าแต่มาตรงนี้เสียก่อน.. ไปได้ทุกคน

ปัญหาก็เหมือนกันทุกคน ..ไม่ต่างกัน

มีกาย...ก็มีกายเหมือนกัน มีจิต...ก็มีจิตเหมือนกัน

มีร้อนมีหนาว มียากมีง่าย... มีเหมือนกัน

เห็นเหมือนๆ กัน ไม่มีใครไม่เห็น

อย่าไปสำคัญมั่นหมายว่าเราคนเดียว คนอื่นก็เหมือนเรา

เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังเห็นเหมือนเรา

เป็นพระพุทธเจ้า ก็เห็นเหมือนเรา

ไปทางเดียวกับพระพุทธเจ้า เดินทางไปกับพระอรหันต์ทั้งหลาย

เดินสติ.. ก็มีสติเหมือนกัน มีกายเหมือนกัน

เอากายมากำหนดรู้ ด้วยการรู้บัพพะ (หมวดกายานุปัสสนา) ต่างๆ เดินจงกรม สร้างจังหวะ หายใจเข้าหายใจออก ยืน เดิน คู้เหยียด เคลื่อนไหวเหมือนกัน ......มีจิต..มันก็คิดเหมือนกัน

ถ้าจะเปรียบเทียบแล้ว สมัยครั้งพระพุทธเจ้าบำเพ็ญเพียร คงจะยากกว่าเรา พระอรหันต์ทั้งหลายเกิดขึ้นในสมัยนั้นยากกว่าพวกเราแน่นอน ไม่มีไฟฟ้าใช้ ไม่มีกุฏิศาลา ไม่มีผ้าปูนั่ง ไม่มีเทคโนโลยีเหมือนพวกเรา ลำบากกว่าพวกเรา



พระพุทธเจ้าเวลาปฏิบัติธรรมอยู่ที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ ไม่ได้นั่งอยู่หอไตร พระพุทธองค์คงไม่นั่งแบบนี้ ใต้ต้นโพธิ์จริงๆ ไปดูแล้วก็มีแท่นนั่งอยู่ตรงนั้นจริงๆ แล้วก็ฝนตกก็เปียกจริงๆ แดดออกก็ร้อนจริงๆ ยุงก็บินมา ลมก็พัดมา งูก็เลื้อยมา อยู่ในป่าในดงก็ต้องเกิดอะไรขึ้นเหมือนกับอยู่ที่นี่สมัยก่อน สามสิบปีก่อน บางทีช้างมันก็มา เสือมันก็มา งูมันก็เลื้อยมา หมามันก็มา ทำท่าทำทางใส่เราเหมือนกัน ตุ๊กแกมันก็มาย่ำเท้าใส่เรา เห่าเรา ช้างมันก็มาเป่าปาก.. ควิดๆ ใส่เรา พวกเสือมันก็ร้องตลอดคืน ปี ๒๕๑๖ หนาวมาก ร้องตลอดคืน เสียงหมีกัดกันในเวลามันผสมพันธุ์ เดือนพฤศจิกา เสียงกัดกันอยู่ผาผึ้งบ้าง เสียงกัดกันอยู่ภูกลางบ้าง เสียงกัดกันอยู่ภูสามชั้นบ้าง โขกเขกๆ ตลอดคืน แล้วก็ถ้าเราไม่บำเพ็ญธรรม มัวแต่ไปคิด ฟังอันนั่น กลัวอันนั่น ชอบอันนั่น บางทีเสียงนกเสียงหนูเสียงอะไรดังตลอดคืน บางทีมันก็เหมือนกับเสียงผู้เสียงคน ..พึมพำๆ มา บางทีก็เสียงรถ รถมอเตอร์ไซค์มันมาได้ยังไง มาจอดอยู่ใต้ถุนกุฏิเรา.. ตึดๆ ๆ ๆ ๆ โอ้... ใครขับรถมานี่น้อ... จริงๆ ไม่ใช่..เสียงเม่น มันสั่นขน ตุ๊กแกตัวใหญ่ ค้างคาวตัวใหญ่ๆ เสียงนกมันร้อง.. แจ้งแล้วๆ หลวงพ่อแจ้งแล้ว ฟังมันปรุงๆ แต่งๆ ไป เสียงนกอะไร เสียงอีเห็น เสียงสัตว์ป่า เราอาจจะกลัวนะ โอ้ยเงียบ..โอยไม่ไหวๆ...

พระพุทธเจ้านั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์คิดถึงพิมพา ราหุล เปรียบเทียบกับปราสาทสามฤดูกับต้นศรีมหาโพธิ์ อูย!.. ทำไมเรามาอยู่นี่หนอ..

นางสนมกำนัลใน พิมพา ราหุล พระราชวงศานุวงศ์ ทรัพย์สินศฤงคาร คนที่เคยเป็นสุขุมาลชาติ มาอยู่อย่างไม่มีอะไรเนี่ย! ... ต้องคิดแน่นอน .. คิดแน่นอน...

แต่ว่าการคิดนั่นแหละ...ทำให้เกิดญาณ...เกิดปัญญา จนได้สอนพวกเราว่า **กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา**... นี่แหละ เป็นหลัก แล้วก็จะเห็นนิวรณธรรมเป็นภูเขาขวางกั้น ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน พยาบาท กามราคะ มานะทิฐิ **มั่นสำคัญหมาย..ว่าตัว ว่าตน เกิดอะไรขึ้นก็...ตัวตน**

กูโกรธ **กู**ยาก **กู**ง่าย

เกี่ยวกับกายก็ **“กู”**

เกี่ยวกับใจก็ **“กู”**

มีแต่ **“กู”** เต็มไปหมด

ความร้อนความหนาวก็ **“กู”**

ความกลัวความกล้าก็ **“กู”**

กูกลัว **กู**ไม่กลัว **กู**ร้อน **กู**หนาว **กู**ชอบ **กู**ไม่ชอบ **กู**เต็มไปหมดเลย

พอมารู้สึกตัว มันรื้อ “กู” ออก มันเห็นเข้าไป

คนเรา... ยากก็เรา พวกเรายังมาแบบงดๆ งามๆ บางคนมาเป็นครอบเป็นครัวเป็นผัวเป็นเมีย เป็นลูกเป็นเต้า ลูกชายมาบวชพ่อแม่มาด้วย ลูกศิษย์ลูกหามา ครูอาจารย์มาด้วย เพื่อนฝูงมาด้วย ขับรถมาจอด ปื๊ด... กุฏิทำอย่างดี มีไฟฟ้า น้ำร้อนน้ำอุ่น อาหารการกิน มีคนมาปรุงให้ มีเงินมีทอง อยากอะไรก็หามากินกันได้ แต่สมัยครั้งพระพุทธเจ้า ไม่มีเด็ดขาด ถึงคราวที่อดอยาก ไปบิณฑบาตโรงเลี้ยงม้า ก็ได้ข้าวปนกาก กินข้าวทั้งกาก..ข้าวต้ม ลองดูสิ!.. ขนาดนั้นยังไปเกิดเป็นพระพุทธเจ้ากี่หมื่นกี่พันรูป

เรานี่ ข้าวกล้องอย่างดี อาหารอย่างดี ยังว่ามันยาก ยังว่าทำไม่ได้อยู่ มันจะไปเกิดภพไหนชาติไหน จะโง่ไปอีกกี่ภพกี่ชาติ

ถ้าชาตินี้ไม่ได้รู้ธรรมล่ะก็ หมดหวังซะแล้ว เวลานี้ไม่ได้บรรลุธรรมก็หมดหวัง

วันนี้ด้วยซ้ำไป ...ไม่รู้สึกตัวเลย

ปล่อยให้ความคิดย่ำยีตัวเอง ปล่อยให้ความกลัว ความคิดอะไรย่ำยีตัวเอง ไม่รู้ว่าจะไปผุดไปเกิดที่ไหน..ไม่มีทาง

นี่แหละมา**เห็น**..อย่างนี้แหละ มันเห็นของจริงนะ

ที่มันเกิดขึ้นให้เราดู... นี่แหละ ศึกษาของจริงๆ

ไม่ใช่คิดๆ ค้นๆ เดาๆ คิดว่ามันจะเป็นอย่างโน้น คิดว่ามันเป็นอย่างนี้ อะไรๆ ก็ใช้ความคิดทั้งหมด.....ไม่ใช่

พอมาดูเข้า......มีสติเข้า

โอ้.. มันเห็นกับหู กับตา มันก็ทำกับหู กับตา

ทำกับมือ....ทำได้กับมือ

มันหลง...ไป ก็กลับมารู้ที่...กาย

มันทำได้จริงๆ มันเคาะหัวเข่าจริงๆ นี่ๆ ...มันมั่นอย่างนี้

มันหลงปั๊บ...กลับมารู้ นี่...โอ้..สมใจ..สม..

เรียกว่าสมน้ำหน้าความหลงก็ว่าได้

สมน้ำหน้าความทุกข์ก็ได้

สมน้ำหน้าความโกรธ

สมน้ำหน้ากิเลสตัณหา.... มันทำอย่างสมจิตสมใจ

ปฏิบัติธรรม... ทำกับมือของเรา ทำกับตัวของเรา การกระทำของเรา การกระทำนี่แล้ว...

การกระทำนี่แล้ว...

ถ้าหลงก็รู้ นี่เรียกว่าการกระทำแล้ว

ไม่มีอะไรจะชัดเจนไปเท่ากับการปฏิบัติภาวนา...ในการศึกษาในโลกนี่...... แม่นยำ

ถ้าจะเป็นวัตถุ เหมือนหลวงพ่อเปรียบเทียบ... แต่ก่อนนี่ "เสาศาลาน้ำ" มันเอน ศาลาน้ำ..มันเอน มันทำท่าจะล้ม เรา

ก็ยกขึ้น ดึงขึ้น ยกขึ้น เสริมเสา เปลี่ยนเสา..แน่นตึ๊บเลย สมน้ำหน้ามัน..ความไม่ดีความโทรม

"เสาศาลาไก่" สมัยก่อนปลวกกินกัด เวลาขึ้นไปนั่ง... โยกเยกๆ นั่งยกมือสร้างจังหวะเฉยๆ ก็โขยกเขยกแล้ว เปลี่ยนเสาใหม่ตั้งตอเสาใหม่ ตึ๊บ..เลย แน่นตึ๊บลงไป อืม..สมน้ำหน้ามัน ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ การงานที่เราทำ อะไรที่มันเสียหาย ทำให้มันดีขึ้นเลย..

นี่เราจริงๆ ตัวการกระทำจริงๆ ต้องเปลี่ยนได้อย่างนี้

มันหลงเปลี่ยนเป็นตัวรู้อย่างนี้

มันทุกข์..เปลี่ยนเป็นตัวรู้

มันโกรธ..เปลี่ยนเป็นตัวรู้อย่างนี้

มันกลัว..เปลี่ยนเป็นตัวรู้อย่างนี้

อะไรมันจะจริง...ขนาดนี้ไม่มีหรอก การศึกษาในโลกนี้ จึงมั่นใจเถิดพวกเรา

หลวงพ่อก็สะดวกสบาย การสอนความจริง ไม่หวังอะไร... บริสุทธิ์

แต่ความจริงชนิดนี้...มันเอาให้กันไม่ได้ ต้องเป็นประสบการณ์ ต้องเป็นบทเรียนของท่านเอง ของตัวเราเอง ไปนั่งไปนอนอยู่

เฉยๆ ไม่ทำอะไร มันก็ได้อย่างนั้นแหละ มาทำงานก็ต้องทำงาน มาเรียนก็ต้องเรียน ต้องมีประสบการณ์ไปเรื่อยๆ มีสติไปเรื่อยๆ

สิ่งที่เราทำมันก็มี... เจตนาลงไป

ตัวรู้ ตัวหลง มันต่างกันอยู่ ต่างกันอยู่ ...

ไม่มีคำถาม

ความรู้สึกตัว มือวางไว้บนเข่า มือเราอยู่ตรงไหน

เราไม่มีคำถาม เรารู้ของเราเอง

ตะแคงมือ เราก็ตะแคง...รู้เอาเอง

ยกมือ เราก็รู้เอาเอง...ไม่มีคำถาม

เวลาใดมันหลง เราก็..รู้เอาเอง

เปลี่ยนความหลง...เป็นความรู้เอาเอง

เราก็เปลี่ยนได้ทุกคนนะ ไม่ใช่ไปถาม ฉันหลงหรือเปล่า

เวลาเรารู้สึกตัว ฉันรู้หรือเปล่า

ความหลงหมดไปแล้วหรือยัง

ความรู้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง

มันไม่มีคำถาม...... มันมีแต่คำตอบ

ตัวเราตอบเอาเอง...คนอื่นตอบให้ไม่ได้

นี่คือของจริง ศึกษาของจริง ของจริงแบบนี้เป็นสากล สากลแห่งธรรมจริงๆ......การปฏิบัติ ....

อย่าเอาลัทธิ อย่าเอานิกาย อย่าเอาชาติ อย่าเอาเพศวัย อย่าเอาอายุหนุ่มสาวเฒ่าแก่ มาแบ่งมาปัน มันเป็นอันเดียวกันอยู่

รู้สึกตัว รู้สึกตัว รู้สึกตัว

เนี่ย! ....จะไปอาศัยใคร.... อาศัยตน **"อัตตาหิ อัตโน นาโถ"**

เรื่องอย่างเนี่ย! ไม่ใช่อาศัยคนอื่น เรื่องอย่างนี้เราช่วยตัวเราได้ ยกได้ ยกคนขึ้นได้ ข้ามล่วงได้

ความรู้สึกตัว....ข้ามได้ทั้งหมด

ในกายในใจเรา ถ้ารู้สึกตัว เป็นสิ่งที่ยกคนขึ้นส่งออกได้ทั้งหมด เข้าถึงความรู้สึกตัว เข้าถึงความรู้สึกตัวได้ทั้งหมด มันจะเกิดแปดหมื่นสี่พันเรื่องเกี่ยวกับกายกับใจเป็นความรู้สึกตัวได้ทั้งหมดเลย

นี่! มันเป็นอย่างนี้... สัจธรรม...มันเป็นอย่างนี้

ถ้าไม่ใช่สัจธรรม มันก็เป็นอย่างอื่นไป

ถ้าความโกรธก็ต้องไปด่าทะเลาะวิวาทกัน.......

ความโกรธ..มันต้องเป็น..ความไม่โกรธ

ความทุกข์..ก็ต้องเป็น..ความไม่ทุกข์

ความกลัว..ก็ต้องเป็น..ความไม่กลัว

อะไรก็ตาม มันมีความชอบธรรม

มันมีวิชชา ....มันมีอวิชชา

"อวิชชา" นี่เรียกว่ารู้แบบไปตาม..ไปตามอาการต่างๆ

เป็นผู้รู้ เห็นมันรู้ **"วิชชา"**

เห็นมันรู้ มันโล่งมันแจ้งจนเห็นความรู้

มันไม่รู้ ก็เป็นผู้ไม่รู้.. เราผู้ศึกษาก็ต้องเห็นมันไม่รู้

มันสงบ ก็เห็นมันสงบ มันไม่สงบ ก็เห็นมันไม่สงบ

มันเหนือจริงๆ นะ......ความรู้สึกตัว ไม่มีอะไรที่จะหลอกความรู้สึกตัวได้ และก็เป็นปัญญาไปเรื่อยๆ ไป มีแต่ปัญญาอันไหนที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ มาเป็นปัญญาได้ทั้งหมด

แต่ถ้าเราไม่ศึกษา...ก็เอามาเป็นความกลัว ความกล้า ความทุกข์ ความสุข ความยาก ความง่าย...... เป็นกิเลสตัณหา เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ในภพในภูมิ ....ครอบงำเรา

ถ้ามีปัญญาในเรื่องนี้...ก็หลุดออกไปแล้ว... ไม่มีอะไรครอบงำ ...เหมือนกับถูกขัง เอาสุ่มเหล็กมาขังไว้

บัดนี้เราเปิดสุ่มเหล็กออกมา ไม่ถูกขัง ... เป็นอิสระ

ความรู้สึกตัว....พาให้เราเป็นอิสระ

เกิดความเป็นธรรม .... ชอบธรรม

ถ้าเราพบอย่างนี้แล้ว ความชอบธรรมที่เกิดขึ้นกับคนนั้น คนนี้ก็ไปบอกไปสอนเขา การสอนธรรมะนี่มันเป็นบุญ เรียกว่า **"เทศนามัย"** เกิดอานิสงส์ เกิดบุญมหาศาล ธรรมเทศนามัย ธรรมสวนามัย ฟังธรรมก็เกิดบุญเกิดกุศล ฟังเรื่องชีวิตของเรา

ฟังธรรม...ก็คือ ฟังเรื่องชีวิตของเรา

ปฏิบัติธรรม...ก็มาศึกษาเรื่องชีวิตของเรา

เห็นธรรม...ก็มาเห็นเรื่องที่มันเกิดกับชีวิตของเรา ปัญหาต่างๆ ที่มันเกิดกับชีวิตของเรา... เห็นแล้ว เห็นแล้วปัญหาต่างๆ แก้ปัญหาต่างๆ ก็เป็นเรื่องชีวิตของเรา ไม่ใช่ไปแก้อะไรที่ไหน ไม่ใช่ไปมีโครงการ มีอุดมคติ... ไม่ใช่แบบนั้น

มันหลง...ทำให้เกิดมีความรู้

ปัญหามันทุกข์...ทำให้เกิดมีความรู้สึกตัว

อะไรเกิดขึ้น..ทำให้เกิดความรู้สึกตัว

นี่เป็นการแก้ปัญหา เป็นการเห็นปัญหา เป็นการเฉลยปัญหา

ไม่ใช่ข้อเขียนเฉลยไป ...ไม่ใช่อย่างนั้น

เราก็เคยเรียนแบบนั้นเหมือนกัน.. ก็ตอบได้ ได้สอบ

ผ่านได้นักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก ..สอบผ่านได้

เขาถามอะไรตอบได้ มันก็เป็นการศึกษาอันหนึ่ง

แต่ว่ามันไม่ตอบ... มันไม่เปลี่ยน...เหมือนการปฏิบัติธรรม

เช่น ในหนังสือสอนธรรมะ "ธรรมวิภาคปริจเฉทที่ ๑"

เขาว่า **ธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง**

๑. สติ.....ความระลึกได้

๒. สัมปชัญญะ.....ความรู้ตัว

ธรรมอันทำให้งาม ๒ อย่าง

๑. ขันติ.....ความอดทน

๒. โสรัจจะ.....ความเสงี่ยม

บุคคลหาได้ยาก ๒ อย่าง

๑. บุพการี.....บุคคลผู้รู้อุปการะก่อน

๒. กตัญญูกตเวที.....บุคคลผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้ว แล้วตอบแทน

... ก็ตอบได้

แต่ว่าเมื่อมาปฏิบัติแล้ว มันไม่ใช่อยู่ในหนังสือ

โอ้.....**สติ...ความระลึกได้ เคลื่อนไหวไปมา มันระลึกได้ ไม่ใช่เป็นเพียงตัวหนังสือ เป็นคำพูดซักหน่อย เป็นการสัมผัสเอา**

เวลามันหลง..ระลึกได้ขึ้นมา..รู้สึกตัว

เวลามันโกรธ..ระลึกได้ขึ้นมา..รู้สึกตัว

เวลามันทุกข์..ระลึกได้..รู้สึกตัว

เวลามันกลัว..ระลึกได้..รู้สึกตัว

โอ้.. นี่เป็น**สติสัมปชัญญะ** เหมือนพ่อเหมือนแม่นะเนี่ย! มันช่วยเราได้จริงๆ อุปการะต่อเราจริงๆ อุปการะในกายในใจเรานี่ยกไปมาได้ พ้นออกไปได้ อุปการะเนี่ย! โอ้..เหมือนพ่อเหมือนแม่

พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติธรรมเหล่านี้ว่ามีอุปการะมาก เปรียบเสมือนพ่อเหมือนแม่ แต่พ่อแม่ก็ไม่ได้อยู่กับเราเท่ากับ "ความรู้สึกตัว" นี่ ..มันช่วยเราๆ นี่แหละ..สิ่งที่จะมาช่วยเรา เราก็ต้องทำให้มันมี ให้รู้สึก ให้ระลึกได้

อย่างนี้ ๆ ๆ....การปฏิบัติธรรม

พวกเราก็มีจำนวนมากก็ค่อยเป็นค่อยไป ขยับเขยื้อนค่อยเป็นค่อยไป หัดไปค่อยสอดค่อยแทรก ค่อยวางตัววางใจไปเรื่อยๆ

บางทีอาจจะมาอยู่ในที่ใหม่ๆ ไม่เคยชินต่อสิ่งแวดล้อมแบบนี้ก็อาจจะเกิดอะไร ก็อย่าไปลังเลสงสัย ค่อยสอดค่อยแทรก เย็นใจไว้ รอได้คอยได้ ปรับเนื้อปรับตัวเอาไว้ มันค่อยเป็นค่อยไป.. มันเป็นไปได้

"เป็นไปได้........ชีวิตของเรามันพัฒนาได้"

ปรับเนื้อปรับตัว ปรับกายปรับจิต ค่อยเดิน ค่อยดูตัวเอง ค่อยดูคนอื่น คอยช่วยตัวเอง คอยช่วยคนอื่น..

แต่พวกเราที่อยู่นี่เราคิดเสมอว่า พวกเราที่มีอยู่ในธรรมวินัยทั้งหลาย ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าเนี่ย เวลานี่แหละ ...คิดแล้ว.....หรือไม่ใช่เวลานี่ก็ตาม

พวกเราคิดแบบว่า "ผู้ที่ยังไม่มา ขอให้มาสู่อาวาสของเรา" เป็นความคิดของผู้ที่อยู่ ผู้ที่ปฏิบัติธรรม มีความคิดแบบนี้ ขวนขวายแบบนี้ การที่จะเตรียมเสนาสนะ สัปปายะทั้งหลาย...ก็เพื่อการนี้

"ผู้ที่ยังไม่มาขอให้มาสู่อาวาสของเรา ผู้ที่มาแล้วขอให้อยู่เป็นสุขๆ"... เราคิดแบบนี้

ผู้ที่สร้างกุฏิอย่างคุณสุกัญญา พิษณุโลก เขามาสร้างกุฏิไว้ เขาว่าถ้ามีคนมาพักกุฏิเขา เขาก็ได้บุญ เหมือนธนาคารออกดอกที่ฝากไว้ มีคนมาใช้ มีคนมาพัก มีคนมาอยู่ เขาก็ได้บุญทุกครั้งไป ผู้ที่มีจิตศรัทธามาสร้างกุฏิ เขาก็ได้บุญเมื่อเรามาใช้แล้ว

หมอมะลิจิตร หลายๆ คนที่มาสร้างไว้ หมอประสาทมาสร้างไว้ เขาก็ได้บุญเรามาใช้ อย่าไปขยะแขยง

ผู้บริจาคอาหารการกินเขาก็ได้บุญ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่มีอะไรที่ขวางกั้น ไม่มีอะไรที่หวงหึงไว้บริโภคคนเดียว...ไม่ใช่ เพื่อทุกคนเพื่อประโยชน์เกื้อกูล.. นี่เป็นอย่างนี้

สุคะโต สุคะโต เราก็สร้างขึ้นมาเพื่อการนี้โดยตรง ไม่ได้อยากให้เป็นอย่างอื่น ถ้ามีผู้ปฏิบัติ มีผู้มาอยู่ บำเพ็ญสมณธรรม ก็สมความปรารถนาของผู้มาสร้างวัดสร้างวา สมปรารถนาของผู้ที่อยู่เพื่อศึกษาเรื่องงานเรื่องการอันนี้

ขอจงอยู่สบายๆ ค่อยเป็นค่อยไป อย่าลุกลี้ลุกลน อย่าให้ใจมันเร่ามันร้อนเกินไป มันร้อนใจก็เย็นไว้ รอได้คอยได้.. ต้องฝึกหัดอย่างนี้นะ...

มันร้อน...ก็เอาเย็นไปใส่

มันยาก...ก็เอาง่ายไปใส่

มันทุกข์...ก็เอาไม่ทุกข์ไปใส่

มันหลง...ก็เอาไม่หลงไปใส่

มันมีทางแบบนั้นการฝึกตนนี่ อย่าไปจบลงกับปัญหา

ปัญหามันก็เป็นปัญญาได้

นี่ก็พูดให้ฟังๆ...วิธีปฏิบัติ....เราก็มีประสบการณ์

เราก็ตอบได้ เวลาเราเกิดอะไรขึ้น ไม่มีใครเห็นกับเรา

เราหลง ...ท่านผู้หลง ก็เห็นความหลงของตัวเอง

เราก็เปลี่ยนความหลง...เป็นความรู้...ของตัวเราเอง

เวลามันทุกข์...ท่านก็ทุกข์เอาเอง

ท่านก็เปลี่ยนความทุกข์...ให้เป็นความรู้สึกตัวเอาเอง

มันเป็นอย่างนั้น...การปฏิบัติ มันเฉพาะหน้า มันเป็น **"ปัจจัตตัง"** ของใครของมัน แม้จะเป็นครูบาอาจารย์ที่คิดช่วยท่าน มันก็ไม่เห็นเหมือนตัวท่าน แต่ถ้ารู้ก็ต่อเมื่อท่านมาบอกเรา ก็จะช่วยชี้แจงให้ บางทีเราก็ชี้แจงเอง เทศนาเอง

การปฏิบัติธรรมมันเป็นเทศนามัย มันเป็น "ธรรมสวนามัย" ธรรมสวนามัยไปในตัว เหมือนเราเทศน์แจกแจง

เห็นรู้สึกตัว..มันก็เห็นโน่นเห็นนี่

โอ้...**ความรู้สึกตัว** เป็นอย่างนี้

ความหลง เป็นอย่างนี้ ..กลับมารู้สึกตัว

ก็เทศนาสอนตัวเราแล้ว เอาจริงๆ...คือสอนตัวเรานั่นแหละ

นี่แหละ..ปฏิบัติธรรม พวกเราก็เพียงเป็นกัลยาณมิตร ที่สนับสนุน ที่เอื้ออำนวย ที่สร้างให้สิ่งแวดล้อมช่วยกัน ...เป็นอย่างนั้น

๓

ขยันรู้คือภาวนา

ฟังธรรมกัน รับรองว่าไม่โกหกมดเท็จ พิสูจน์ได้ คำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าเป็นสัจธรรม ไม่มีคำถาม มีแต่คำตอบ เวลาใดที่เรารู้สึกตัว...เราต้องถามใครไหมว่า เรารู้สึกตัวหรือเปล่า

เป็น**ปัจจัตตัง** เป็นของใคร..ของเรา เวลาใดที่มันหลงไป....เราถามใครไหมว่าเราหลงหรือเปล่า

ธรรมเทศนาที่วัดป่าสุคะโต เมื่อ ๖ กรกฎาคม ๒๕๔๘

อะไรก็ตามที่มันเกิดกับกายกับใจนี่ ไม่มีคำถาม ถ้าความโกรธ...ต้องไปถามใครไหมว่า ฉันโกรธหรือเปล่า ถ้าฉันไม่โกรธ...จะไปถามใครไหมว่า ฉันไม่โกรธหรือเปล่า

เป็นปัจจัตตัง รู้เอาเอง

เราเจริญสติ เช่นเรารู้สึกตัวนี่ มือของเราวางไว้บนเข่า ต้องไปถามใครไหมว่า..มือของเราวางอยู่บนเข่า ไม่มีคำถาม

มีแต่ตัวเราเอง....รู้สึกเอาเอง

นี่เป็นหลักสากล ใครก็ตามถ้ามีความรู้สึกตัวอยู่กับกาย พลิกมือเคลื่อนไหวไปมา..ก็เป็นของผู้นั้น ไม่ใช่เป็นของใคร ไม่ใช่เป็นลัทธินิกาย ชาติ ภาษา หรือ อะไร อะไร ก็ตาม..

ถ้าสร้างความรู้สึกตัว....ก็เป็นความรู้สึกตัว

ผู้หญิง....ก็คือความรู้สึกตัว

ผู้ชาย....ก็คือความรู้สึกตัว

นักบวช หรือฆราวาส ญาติโยม ......ก็คือความรู้สึกตัว

คนหนุ่มคนแก่......ก็คือความรู้สึกตัว

ชาติใดลัทธิใด....คือความรู้สึกตัว .... เป็นสากลของธรรม

ความเป็นสากลของธรรม ไม่มีใครที่จะปฏิเสธได้

แล้วก็เลยเรียกวิชานี้ว่า **“วิชาภาวนา”** วิชาภาวนา เป็นวิชาที่พัฒนาชีวิตอย่างยอดเยี่ยม

ภาวนาคืออะไร

คือ... เปลี่ยนความผิดให้เป็นถูก

เปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์

เปลี่ยนความโกรธให้เป็นความไม่โกรธ

เปลี่ยนความหลงให้เป็นความไม่หลง

ภาวนา คือ ทำให้ความรู้สึกตัวมากขึ้นๆ เป็นหลักต้นๆ เราเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัว... **“ขยันรู้”**

การขยันรู้...เขาเรียกว่า... “ภาวนา” ไม่ใช่ไปบริกรรม พุทโธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอพองหนอ ไม่ต้องว่า

เอากายไปต่อ เอากายไปสัมผัสเอา กับคำว่า.. “รู้สึกตัว”

เอาจิต..เอาจิตเอาใจไปต่อเอากับคำว่า... “รู้สึกตัว”

ไม่มีคำพูด ไม่มีรูปแบบอะไร

ให้เข้าไปถึงกายตรงๆ ให้เข้าไปถึงจิตใจตรงๆ ให้กายได้ต่อกับความรู้สึกตัว จนกายมันคุ้นกับความรู้สึกตัว

ให้จิตให้ใจไปต่อกับความรู้สึกตัว ให้จิตให้ใจมันคุ้นกับความรู้สึกตัว

เอาไปเอามา...ความรู้สึกตัว จะเป็นกายเป็นจิตก็ดี มันก็คือ...ความรู้สึกตัว มันติดแล้ว มันเป็นแล้ว เพราะความรู้สึกตัวเป็นใหญ่แล้ว..เป็นอินทรีย์

เขาเรียกว่า **"สติอินทรีย์"**.. ความรู้สึกตัวเป็นใหญ่ครองกายครองใจ

แต่ว่าก่อนที่จะมีความรู้สึกตัวเป็นใหญ่ เราก็ต้องสร้าง บางทีมันมีความหลงเป็นใหญ่มานานแล้ว

ถ้าจะถามพวกเราว่า ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้.....

"ความรู้สึกตัว" กับ **"ความหลง"** อะไรมันมากกว่ากัน ทุกคนก็ตอบเอาเอง แล้วถ้าเราจะพิสูจน์ ....

ตั้งแต่นี้ต่อไป เราจะเพียรพยายามที่จะสร้างความรู้สึกตัวอะไรก็ตาม... การใช้ชีวิตประจำวัน....เพิ่มความรู้สึกตัวเข้าไป...เพิ่มความรู้สึกตัวเข้าไป แล้วท่านจะได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว

เมื่อเวลาเราได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว

เวลาใดที่มันหลง....ก็ต่างกันนะ

"ความรู้สึกตัว" กับ **"ความหลง" ...มันต่างกัน**

ถ้าผู้ที่มีความรู้สึกตัวแล้ว เขาจะไม่เอาความหลงหรอก เขาเลือกเป็นแล้ว เขาว่าไม่เป็นธรรม ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นความชอบ

ความรู้สึกตัวต่างหากเป็นความชอบ เป็นความชอบธรรมเข้ากันกับกายเข้ากันกับจิตได้ดี เหมือนน้ำกับน้ำ

ถ้าความหลงมันก็เข้ากันกับกายไม่ได้ เข้ากันกับจิตใจไม่ได้เป็นปัญหา สัมผัสดูแล้ว ..... ไม่ต้องไปถามใคร

เวลาใดมีความรู้สึกตัว เวลาใดมีความหลง มันเป็นยังไง

แต่ถ้าคนที่ไม่เคยมีความรู้สึกตัว เขาจะไม่รู้ว่ามันต่างกันยังไง

เขาก็พลัดไปอยู่กับความหลงได้..ปรุงๆ แต่งๆ หรือหาเรื่องที่จะให้มันหลงเรื่อยไป.....อย่างนี้

เพราะฉะนั้น...วิธีที่เราฝึกหัดนี่มันเป็นสากลแห่งธรรม

...เป็นสากลแห่งธรรม

ถ้าเราพลิกมือ...รู้สึกตัว ก็เป็นผู้ที่รู้สึกตัวไปแล้ว ถ้าเราทั้งหมดนั่งอยู่นี้ ....มีความรู้สึกตัว ..ทุกชีวิตก็เป็นคนคนเดียวกัน

แต่ถ้าเรามีความหลง....ก็เป็นคนละคนไปแล้ว เมื่อมันเป็นคนละคนก็ ..เรื่องมันก็มีปัญหา คนหนึ่งคิดไปอย่างหนึ่ง คนหนึ่งหลงไปอย่างหนึ่ง

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว เราจงมาพิสูจน์เรื่องนี้กัน

แล้วสิ่งที่เรารู้.....ก็มีจริงๆ เช่นกาย เช่นมือนี้ มันก็มีจริงๆ มันเป็นวัตถุที่สัมผัสได้ เป็นปัจจัตตัง

ทำไม เราจึงต้องมาสร้างเป็นรูปแบบเป็นจังหวะ

ก็เพราะว่า...ชีวิตของเรามันไหล มันไหลไปข้างหน้า มันไหลคืนข้างหลัง มันเป็นมานานแล้ว

โบราณท่านจึงว่า "กลางคืนว่าฝัน กลางวันว่าคิด"

ไหลไปข้างหน้า ไหลคืนข้างหลัง ไม่มีปัจจุบันเป็นที่อยู่

บางทีโบราณท่านว่า คนหนุ่มคิดไปข้างหน้า คนชราคิดคืนข้างหลัง หมกมุ่นครุ่นคิด อยู่กับความคิด ให้ความคิดผลักไส

กลางคืนว่าฝัน กลางวันเป็นว่าคิด เราจึงมาพยายามให้มันมีหลัก ให้มันเป็นปัจจุบัน

ถ้าไม่ตั้งไว้แบบนี้.....มันไม่เป็นปัจจุบัน มันไม่ได้หัด นึกว่าจะหัด.........ตรงไหน ....เช่นจิต....มันก็ไม่มีตัวมีตน

แต่ว่ากายนี้มันก็ไม่ใช่มันเป็นใหญ่ จิตต่างหากที่มันเป็นใหญ่ แล้วแต่เขาจะสั่งการสั่งงานยังไง เราก็จะหัดจิต จิตก็ไม่มีตัวมีตน เราจะหัดยังไง...

เราจึงเอาความรู้สึกตัวมาวางไว้ที่กาย ให้รู้สึก ให้รู้สึก ถ้ามันคิดไป...ก็ให้รู้จักกลับมา

ถ้าเราตั้ง **"ตัวรู้สึก"** ไว้เป็นทุนเป็นเจ้าเรือนแล้ว

พอมันหลงคิดไปเราก็รู้สึกตัว .. เราก็กลับมาเป็น

กลับมา..ที่มันเวลาใดที่มันคิดไป ..... กลับมาเป็นทุกครั้ง

คิดครั้งหนึ่ง...ก็รู้สึกตัวครั้งหนึ่ง

..คิด.. "ตัวคิด".. คิดที่ไม่ได้ตั้งใจนั่นน่ะ..ตัวลักคิด **"ตัวลักคิด" ที่ไม่ได้ตั้งใจน่ะ เป็นตัวสมุทัย เป็นตัวสังขาร**

มันอยู่ไม่เป็น สังขารมันขยัน เป็นอาชีพของเขา

ท่านจึงเปรียบสังขารเหมือนนายช่างปั้นหม้อ นายช่างปั้นหม้อก็ปั้นอยู่นั่นแหละ แต่ว่าปั้นแล้วหม้อจะเป็นลูกใหญ่ลูกเล็ก

ลูกสวย ลูกไม่สวย.......ก็แตกทั้งนั้น

ผลิตผลของสังขารที่เกิดจากการปรุงๆ แต่งๆ ...ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเลย

ไม่ใช่ตัวตน ไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์

มันชื่อว่าสังขารแล้ว มันก็ไม่เที่ยงแน่นอน มันก็เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เช่นความโกรธ ความทุกข์ มันไม่มีตัวมีตนอะไร

มันเป็น "สังขาร" มันเกิดขึ้นมา...แล้วมันก็หมดไป มันก็ไหลไป มันก็หมดไป เป็นภพเป็นชาติ เกิดดับๆ มันเป็นอย่างนั้นชีวิตเรา

เราจึงต้องมาหัดตรงนี้ ให้รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัว

ให้รู้สึกตัว... นานๆ.. ลองดู มันจะเป็นอย่างไรก็พิสูจน์กันตรงนี้ อย่างน้อยเราก็ได้เห็นความคิด ได้กลับมาอยู่กับนิมิตที่เราตั้งไว้

การสอนตัวเอง......

การสอนกายก็ดี การสอนจิตก็ดี ตรงนี้แหละ

ตรงที่มันคิดไปข้างหน้า คิดไปข้างหลัง แล้วกลับมาตั้งอยู่กับปัจจุบัน กลับมาตั้งอยู่กับปัจจุบัน ให้รู้ไปพร้อมๆ กัน

ตะแคงมือ..ก็รู้ตะแคงมือ..พร้อมกัน

ยก..ก็รู้ยก มันก็เลยเป็นของจริง เป็นปัจจุบัน

เห็นกับตา เห็นกับใจ ทำกับมือ....

.....ก็หยุดความคิด....ก็หยุดได้กับมือของเรา

ต่อไป..จะหยุดความทุกข์ หยุดความโกรธ หยุดความโลภ หยุดความหลง หยุดการปรุงๆ แต่งๆ ได้...แล้ว “คุม”

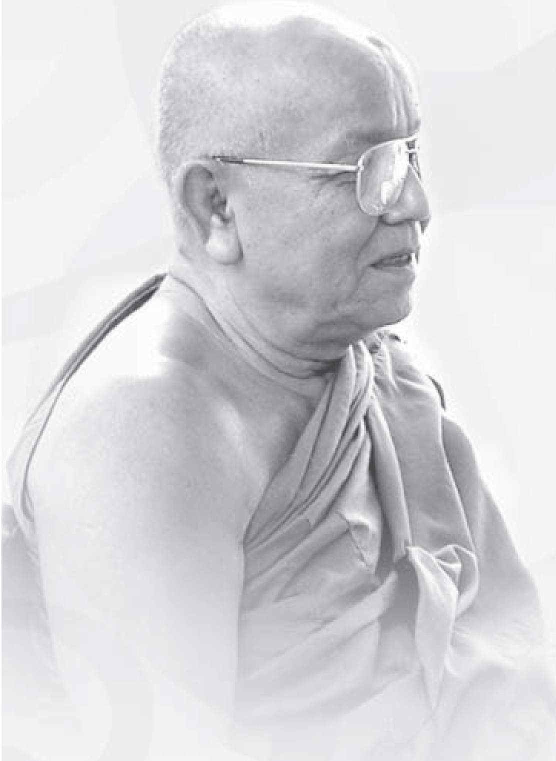
“ความรู้สึกตัว” เป็นตัวคุมกำเนิดของสังขาร

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าก็คือ ..ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เราก็อยู่ในวงนี้แหละ เราทำยังไง เราก็เห็นทันที

เวลาใดที่มันหลงไป..เราก็กลับมา เราเห็นความหลงของเรา หลายครั้งหลายครา ถ้ามันเห็นต่อหน้าต่อตากับความหลง แล้วความหลงจะหลอกได้ยังไง

เหมือนเราเห็นคนที่หลอกโกหกเรา เราเห็นเงื่อนไขที่เขาหลอกเรา เราจะต้องไปปล่อยเค้าหลอกอยู่เช่นนี้ไม่ได้ เป็นไม่ได้



ถ้าถูกใครหลอก..เราก็ต้องเข็ดหลาบ

การที่ถูกหลอก..เราก็ต้องได้บทเรียน

การที่สังขารทั้งหลายที่มันหลอกเรา เราก็ได้บทเรียนจากสังขาร

เวลามันหลงนี่... ได้บทเรียน ได้ประสบการณ์

ได้เปลี่ยนความหลง....เป็นความรู้

เนี่ย! บทเรียนที่หาไม่มี ต้องได้จากตัวเรา ไม่ใช่พิสูจน์อะไร

ไม่เหมือนศึกษาทางโลก ไม่ใช่จะเอาวัตถุอันอื่นจะมาพิสูจน์ มันเกิดขึ้นกับกายกับใจเรา

ความโลภ ความโกรธ ความหลง.. ใครก็รู้ว่ามันไม่ดี

ความทุกข์...ใครก็รู้ว่ามันไม่ดี แต่เราไม่เห็นแจ้ง

เราจึงเพียรพยายามที่จะ...รู้สึกตัวๆ ไว้ เวลาใดที่มันหลงคิด หลงไปอะไรก็ตาม..กลับมารู้สึกตัวๆ

การกลับมารู้สึกตัว.. ตัวนี้แหละ คือ "ภาวนา"

คือพัฒนา เรากลับมาบ่อยๆ ตัวนี้แหละ..เป็นตัวพัฒนา ทำให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น เรียกว่า ภาวนา

"พาวิตา พหุลีกะตา สังวัตตันติ"

ทำให้มาก เจริญให้มาก ให้รู้สึกกลับมาๆ ๆ

มันเห็นอันเก่าๆ ๆ อาจจะเป็นความหลง..เป็นครั้งสุดท้ายก็ได้

บางทีหลงทีแรก......มันก็ไม่ทันหรอก...

หลงไปหลงมา หลงกับความคิด หลงมากขึ้นๆ

มันก็รู้มากเข้าๆ มันทันควัน ...หรือว่าจ๊ะเอ๋กัน!

คนหนึ่งจะออกประตู คนหนึ่งก็เฝ้าประตูอยู่นั่นแล้ว จ๊ะเอ๋กัน!.. ของจริงก็ต้องเป็นของจริง ของไม่จริงก็ต้องเป็นของไม่จริง

ความหลง..ไม่เป็นของจริง

ความไม่หลง..เป็นของจริง

สัมผัสดูแล้ว..... ไม่ต้องไปถามใคร ถ้ามันเป็นอย่างนั้น.... มันจ๊ะเอ๋กัน! มันก็หมดค่าแล้ว ความหลงมันหมดค่า หมดพิษสง หมดอำนาจ เป็นไปทำนองนั้น ... การปฏิบัติธรรม

แต่ว่า..ถ้าจะพูดเป็นภาษา มันก็มีภาษา เราเรียกว่า ... "วิปัสสนาญาน" ทำให้หลุดล่วงพ้นภาวะเก่า

วิปัสสนาญาน คือล่วงพ้นภาวะเก่าๆ ภาวะเดิมๆ

มันไม่เหมือนเดิม พิสูจน์ได้ ..มันต้องพิสูจน์ได้ มันต่างเก่าอยู่ เช่น บอกใครต่อใครว่า ....มันปวด

แต่ก่อน..เป็นผู้ปวด เดี๋ยวนี้..เห็นมันปวด ต่างเก่าไหม

เป็นผู้ปวด .....กับเห็นมันปวด มันต่างกัน

มันหิว...เป็นผู้หิว หรือ...เห็นมันหิว นักภาวนาจะดูออก ...เห็นมันหิว เห็นมันสุข เห็นมันทุกข์ .....มันต่างเก่า

เมื่อ **เห็น** มันแล้ว.. มันก็พ้น ..หลุดพ้นได้ง่าย

เมื่อไม่เห็นก็พ้นไม่ได้เลย ดังนั้นจึงต่างเก่า

จนพระพุทธเจ้าจึงว่า **"เห็นทุกข์"**

เมื่อเห็นทุกข์.....ก็เห็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อเห็นเหตุให้เกิดทุกข์....ก็เห็นวิธีที่จะทำเหตุนั้นให้ไม่ทุกข์... เรียกว่า "มรรค"

เมื่อทำองค์มรรค แล้วมันก็พ้น ..."นิโรธ"..พ้นไป

พ้นจากอะไร ...พ้นจากทุกข์ พ้นจากโกรธ พ้นจากหลง พ้นจากปัญหา .....มันก็เป็นปัญญา

ความรอบรู้ในกองสังขารนี่...มันเป็นปัญญา

สังขาร คือ กายสังขาร จิตสังขาร

เราก็เห็นหมด ...เข้าแถวให้เราดู

แล้วเขาก็มีอารมณ์ มีสูตร อย่างที่พูดให้ฟังวันก่อนๆ ว่า

กายานุปัสสนา เป็นสูตรของกาย

เวทนานุปัสสนา มันก็มีอยู่ในกาย กายที่ต้องร้อนเป็น หนาวเป็น หิวเป็น ปวดเป็น อะไรต่างๆ .....เค้าเรียกเป็นสูตรของเขา

เห็น..ความเท็จ...ของจริงของเขา...... ก็เลยเป็นปัญญา

แต่ก่อน..เอามาเป็นสุข เอามาเป็นทุกข์ เอามาเป็นเรื่องชอบ เอามาเป็นเรื่องไม่ชอบ เอามาเป็นเรื่องยินดียินร้าย ชอบของอย่างเดียว.....ไม่ชอบอย่างนั้น

พอมาเห็นแจ้งแล้ว มันไม่เป็นอย่างนั้น

มันเห็นแจ้ง ...มันเข้าไม่ถึงความชอบไม่ชอบ

มัน **"เห็น"**...ก็จบแล้ว

พบเห็น ..มันจบไปแล้ว

"การพบเห็น".... มันเห็นต่อหน้าต่อตา มันจบไปแล้ว

คำว่ายินดี คำว่ายินร้าย......มันจะไม่มี

ไม่มีถึงกับเป็นอุปาทาน ไปยึดเอาๆ.. แล้วก็ติด

"อุปาทาน" แปลว่า **ยึดไว้ ติด**

มันติดอะไรมาชีวิตของเรา มีแต่รอยเปรอะรอยเปื้อน หรือ รอยชน รอยช้ำ ..อะไรต่างๆ

ถ้าเป็นรถ..ก็เป็นรถมือสอง ถูกชนมามาก ถูกช้ำมามาก มีแผลความรัก มีแผลความชัง มีแผลความผิดความถูก มีแผล ความโลภ ความโกรธ ความหลง

บางคนก็เป็นจริตนิสัย ..ราคจริต โทสจริต โมหจริต

การมาเจริญสตินี่เหมือนกับมาซ่อม..ซ่อมชีวิต

ให้มันดีให้มันมาตรฐาน เข้าอู่ซ่อม

พอมันหลงที่ใด...รู้สึกตัว ซ่อมมันขึ้นมา

หลงไปทางไหน... รู้สึกตัว ซ่อมแล้วๆ

แล้วก็โดยเฉพาะจิตใจ...เนี่ย! เป็นของที่พัฒนาได้อย่างยอดเยี่ยม

เหมือนกับเมื่อเช้านี้หลวงพ่อพูดว่า

"บ้านของจิต คือ ภาวะความปกติ"

ไม่เหมือนของบ้านของกาย บ้านของกายต้องซ่อมอยู่เรื่อยๆ เช่น ศาลาหลังนี้ โดยเฉพาะปลูกอยู่ในวัดสุคะโตเนี่ย! อีกสิบสามสิบปีนี่..เวลานี้..ก็ต้องซ่อมกันแล้ว ใช้งานมานานก็ต้องผุพัง ก็ต้องซ่อม ซ่อมไปซ่อมมา มันก็เสื่อม มันก็ไม่มีคุณภาพ มันก็ทรุดโทรม **แต่บ้านของจิต คือ ภาวะความปกติ ไม่ต้องซ่อมเลย**

"'จิตตัสสะ ทิยะติโลโก จิตตัง ทันตัง สุขะวะหัง" **จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นประโยชน์ ขึ้นชื่อว่าพึ่งพาอาศัยได้** แต่ถ้าเราไม่ฝึก.. ออกหน้าออกตารับ รับอะไรทุกอย่าง ออกไปรับ อะไร...ก็ถึงจิต พอฝึกดีแล้ว.......มันก็ไม่ถึง

มันมีบ้าน..มีที่อยู่เป็นปกติ เป็นบ้านของจิต อยู่บนรถเมล์ ที่ทำงาน ที่ไหนก็ตาม มันก็อยู่กับภาวะความปกติ

ชีวิตที่มีบ้าน ที่มี "ปกติ"...เป็นชีวิตจิตใจ

มันก็พึ่งได้นะ..พึ่งได้ คนอื่น..ก็พึ่งได้

ในวันที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นไป เราก็..พึ่งเราได้

แต่ถ้าเรา..ไม่มีชีวิตเข้าถึงภาวะความปกติ

เราก็ไม่มั่นใจชีวิตจิตใจของเรา...ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร

คุ้มร้ายคุ้มดี ฟู ๆ แฟบ ๆ

บางคนอาจจะพูดว่า...ฉันไม่มั่นใจ ฉันไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร

มันอันตราย ทำไมจึงปล่อยปละละเลย ปล่อยทิ้งไว้อย่างนั้น มันก็อยู่กับเรา ทำไมไม่ฝึกหัด

ไปอยู่ตรงไหนกัน ไปเลอะเทอะ ไปเลวทราม......อะไรที่ไหน จนพึ่งจิตไม่ได้ ปล่อยปละละเลย

เราจึงจำเป็น....ต้องฝึก

ทำไมเราจึงต้องฝึก ก็เพราะเหตุนี่แหละ

ถ้าเราไม่ฝึกก็เป็นพิษนะ

สมควรแก่เวลาแล้ว กราบพระพร้อมกัน

๔

ทางลัด...สู่ความพ้นทุกข์

ฟังธรรมตามกาลตามเวลา เป็นมงคล

การฟังธรรมนี้ก็คือ การฟังเรื่องของตัวเรา

ผู้ที่สอนก็สอนในสิ่งที่ให้เราช่วยตัวเอง ไม่ใช่สอนให้รู้

การสอนให้รู้ ต้องไปเรียนอยู่ในโรงเรียน

การสอนให้ปฏิบัติธรรม คือ สอนให้ตัวเองช่วยตัวเอง เรามีโอกาสที่จะช่วยตัวเราเยอะแยะ เช่น

เวลาใดมันหลง ช่วยตัวเองให้ไม่หลง สร้างความรู้สึกตัวขึ้นมา ใครช่วยตัวเองเป็นตอนนี้ก็เรียกว่าจะเข้มแข็งขึ้น

ธรรมเทศนาที่วัดป่าสุคะโต เมื่อ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๗

เวลาใดที่มันง่วงเหงาหาวนอน ก็ช่วยตัวเองไม่ให้มันง่วง ปลุกตัวเองให้ตื่นด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เวลาใดที่มันหมกมุ่นครุ่นคิด ก็พยายามช่วยตัวเองให้รู้สึกตัว ถ้าช่วยตัวเองไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ....สิ่งที่ไม่ใช่ความรู้สึกตัว..น่ะ ให้เอาความรู้สึกตัวมาเกี่ยวข้องทั้งหมด นี่..สอนให้ทำ ทำเรื่องเก่า

เช่น **“ความคิด” .. มันคิดทีไร ก็ต้อง “รู้สึกตัว”**

ช่วยตัวเองให้รู้สึกตัว

ไม่ว่ามันเบื่อ มันปวด มันเมื่อย ก็ต้องเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัว ให้ความรู้สึกตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง ...นี่คือ...สอนให้ช่วยตัวเอง

เหมือนพ่อแม่สอนลูก นั่นก็คือทำให้ลูกเจริญเติบโต

พ่อแม่เลี้ยงลูก....ลูกก็โตเอาเอง

บางคนอาจจะเข้าใจว่า ทำไมตัวลูกโตเอาเอง

ใครเป็นคนเอาข้าวให้ลูกกิน...ก็แม่พ่อนั่นแหละ

ใครเป็นผู้เอานมให้ลูกกิน....ก็แม่นั่นแหละ

แต่ว่าใครเป็นคนที่กลืนนม ใครเป็นคนที่กลืนข้าว...ก็ลูก

ถ้าพ่อถ้าแม่เอานมให้ลูกกิน ....ลูกไม่กลืนไม่กินนม

มันไม่ใช่ความปรารถนาของพ่อแม่

ถ้าพ่อแม่เอาข้าวให้ลูกกิน..... แต่ลูกไม่กินข้าว

เขาเรียกว่าพ่อแม่ก็ทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์

ความหวังของพ่อของแม่ คือ...ให้ลูกกินข้าว ให้ลูกนอนหลับ ให้ลูกช่วยตัวเอง

เวลาใดที่ลูกล้ม แม่ก็บอกให้ลุกขึ้น ...ลูกก็ลุกขึ้น แม่ก็ตบมือ ไชโย..ไชโย..ไชโย

ถ้าลูกคนใดล้มลง...คอยแต่ให้แม่ไปยก แม่ก็..สอนไม่โต เลี้ยงไม่โต

การปฏิบัติธรรม.........ก็เหมือนกัน

บางอย่าง ต้องช่วยตัวเองให้มากๆ มันก็มีงานมีการที่เราจะต้องช่วยตัวเองอยู่ตลอด เช่น

เราปฏิบัติธรรม เราเจริญสติ เราสร้างความรู้สึกตัว สิ่งที่ไม่ใช่ความรู้สึกตัว ...... มันก็ทะลักเข้ามาหลาย ๆ อย่าง

อย่างน้อยเราต้อง **“เห็นกาย”** เกี่ยวกับกายก็มีเยอะ สิ่งที่เราหลงไปกับกาย

“กาย” ทำให้เราหลงก็มี เราก็พยายามที่จะ.....รู้สึกตัว โดยรูปแบบใดแบบหนึ่ง เทคนิคแบบใดแบบหนึ่ง

ความหลงของกาย...ก็มีเวทนาบ้าง ความปวด ความเมื่อย ความอ่อนล้า ปวดขาล้าแข้ง ปวดขา ปวดแขน

เราก็เพียรพยายามที่จะ......รู้สึกตัว โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

บางทีเรื่องของความรู้สึกตัว...ก็มีความหลงเกิดขึ้น

ความง่วงเกิดขึ้น ความสุขความทุกข์เกิดขึ้น ความเห็นเกิดขึ้น

เอาความเห็นเอาเหตุเอาผลเข้าไปเกี่ยวข้อง มากมายหลายอย่าง

ที่เราสร้างความรู้สึกตัว แทนที่จะได้ "ความรู้สึกตัว" อาจจะเกิดความหลงมากๆ ๆ ๆ

บางทีเรายังช่วยตัวเองไม่เป็น ถูก **"ความหลง"** ถูก **"ความคิด"**...ครอบงำ จนเครียด จนเบื่อ จนเซ็งไปเลย

เราจึงเพียรพยายามดูดีๆ หลักมันก็มีว่า....

"กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน" มี **สติดูกาย** วิธีใดที่เราจะรู้กายอยู่บ่อยๆ เราสร้างขึ้นมา อย่าหลง ให้เห็นกายต่อหน้าต่อตา

การเห็นกายต่อหน้าต่อตานี่...ไม่มีคำถาม

วิธีใดที่จะ **"เห็นกาย"** เช่น การเคลื่อนการไหว การหายใจ การกลืนน้ำลาย การเดิน

อิริยาบถใหญ่ๆ อาจจะมี **การเดินกับการนั่งสร้างจังหวะ** การนอนนี่..มี แต่ว่ามีน้อยๆ ....

เราก็ **"เห็น"** ..หาวิธีที่จะให้เห็น ให้กายเป็นหลักเสียก่อน

เอากายเป็นหลัก

เอากายเป็นนิมิต

หัดให้รู้ที่กายไปก่อน อย่าไปยุ่งกับความคิด อย่าไปเอาเหตุเอาผล อย่าไปเอาถูกเอาผิดที่มันเกิดจากความคิด

หาคำตอบจากความคิด อย่าเพิ่งไปเอา....ตั้งไว้เสียก่อน

ให้สติมันตั้งไว้ที่กาย...นาน ๆ ดูก่อน มันก็จะพัฒนาไปเอง

ถ้าความรู้สึกตัวมันอยู่ที่กายแล้ว มันก็มีกำลัง สามารถที่จะไปรู้อันอื่นได้โดยง่ายๆ

แต่ถ้าไม่มีความรู้ตั้งไว้ที่กายก่อน มันไม่สามารถไปรู้อันอื่นได้ เพราะ.....มันไม่มีที่ตั้ง

การฝึกสติ...นี่ ต้องมีที่ตั้ง ...มันจึงจะมีพลัง

เหมือนเราจะฟันไม้ เราต้องมีท่ายืนที่มั่นคง มันจึงจะมีเรี่ยวมีแรง..ฟันไม้.. มันจึงจะตัดไม้ตัวนั้นขาด ถ้ายืนไม่ดี มันก็ตัดไม่ได้ มันไม่มีแรง ออกแรงไม่เป็น แม้ขวานมันคมมีดมันคม มันก็ไม่สำเร็จ

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน **พระพุทธองค์จึงสอนว่า "กรรมฐาน" เป็นที่ตั้งของการกระทำ ให้มีที่ตั้ง ให้มีการกระทำ ...เมื่อตั้งไว้แล้วต้องทำ**

เหมือนเรายืน..ได้ที่ยืนแล้ว..ต้องฟัน

ถ้าจะตัดต้นไม้..ยืนแล้ว..ต้องฟัน

หรือจะขุดดิน..ยืนแล้ว..ต้องขุด มันจึงจะสำเร็จประโยชน์

นี่เรามาเจริญสติ .. เราต้องมี **"ที่ตั้ง"**.... กายานุปัสสนา

มีสติ..แล้วก็ต้อง..รู้

ไม่ใช่นั่งตัวลอยๆ ง่วงเหงาหาวนอน หมกมุ่น..ไหล... หลุดไปไหน...ไม่เอา......กลับมา

แม้มันจะหลุดไป ..ไม่เป็นไร เราจะเก่ง..เวลาที่เรากลับมา

นั่นล่ะ มันจะเก่งตรงนั้น...การปฏิบัติธรรม...มันจะถูกพัฒนาตรงนั้น

เวลาใดที่มันหลุดจากกาย เรารู้จักกลับมา..นั่นแหละ ถูกพัฒนาแล้ว

เหมือนเราเรียนหนังสือ.......เราเขียนผิด..เราลบ เราแก้ เราเขียนใหม่ มันจะเก่งตรงนั้นล่ะ ถ้าผิดแล้วไม่แก้ มันก็จะผิดไปตะพึดตะพือ

เหมือนเราจักสาน ..อะไรที่เป็นหัตถกรรม เมื่อมันผิด.. เราต้องแก้ แก้ความผิดเป็น.. แสดงว่าใช้ได้

ถ้าแก้ความผิดไม่เป็น ..ใช้ไม่ได้

เรามีการบ้าน .... **ปฏิบัติธรรม** .... มีการมีงานที่จะต้องทำ

ให้กระตือรือร้น อย่าเบื่อหน่าย บางคนเบื่อหน่ายต่อความหลง

"ความหลง" ไม่ใช่ความเบื่อหน่าย เป็นการจัดเจน เป็นการที่จะต้อง "ศึกษา" เป็นการที่จะใช้ศิลปวิทยา

ขณะใด..ที่มันไม่ใช่ความรู้สึกตัวนั้น ..เป็นการกระตือรือร้นกับความหลง เพราะว่ามันเป็นงาน

ถ้าเราไม่แก้ความหลง ไม่รู้จะทำอะไรในโลกนี้ มันจะไปถึงไหน มันก็เหมือนคนที่โซ่ไม่แก้ กุญแจไม่ไข มันก็ไปไม่ได้

ความหลงก็กระชาก ลากดึงเราตลอดเวลา

.....หลงแล้ว...หลงอีก...หลงจนตาย..... แล้วความหลงมันก็ไม่ยิ่งใหญ่อะไร มันน้อยๆ แต่มันมีบริวารมาก มันไปไกล .. ความหลง นี่ ...เป็นกิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โลภะ ทุกข์ สุข ลังเลสงสัย...ไปไกลๆ..

เพราะฉะนั้น..เราจึงมา... "รู้"

หลงเฉยๆ ..คิดไป..ไม่เป็นไรหรอก เดี๋ยวสร้างสติเอาใหม่

แต่ถ้าปล่อยให้มันคิดไปก่อน ให้มันสุขไปก่อน ให้มันทุกข์ไปก่อน...... ไม่ได้ การปฏิบัติธรรมนี่...มันทำไม่สำเร็จ จะไปเอาอันอื่นมันไม่สำเร็จ

ต้องสร้าง "ความรู้สึกตัว" คู่กับ "ความหลง"

มี "ความรู้สึกตัว" คู่กับ "ความหลง"

แค่นี้เอง...**งานที่เราทำมีเท่านี้**

ถ้าเราไม่รู้สึกตัว บางทีมันจะไม่เห็นความหลง มันจะเท่าๆ กับ..คนที่ไม่เคยสร้างความรู้สึกตัว

เวลาใดที่มันหลง ก็หลงอยู่ได้ เฉยอยู่ได้...ด้านไปเลย ด้านอยู่กับความหลงไปเลย

เราจึงมาฝึกตรงนี้กัน ให้ทำตรงนี้กัน ให้เปลี่ยนตรงนี้กัน ให้แก้ตรงนี้กัน ให้ขยันตรงนี้กัน

แล้วมันมีสิ่งที่ทำให้หลงเยอะแยะไปเลย

ว่าแต่เรา..ให้รู้จักแก้ อะไรมันหลง..ก็แก้ได้ทั้งนั้น

ในภาษาที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้สำหรับพระโยคาวจร ผู้บำเพ็ญเพียร ผู้เดินทาง มีอุปสรรคที่ขวางกั้นอยู่เหมือนกัน

อันหนึ่งก็ ***"ความง่วงหงาวหาวนอน"*** ขวางกั้นเอาไว้ ไม่ให้รู้สึกตัว เอาความง่วง..มาใส่ ความง่วงนั้น..มันดื้อ มันดื้อเหมือนลูกที่มันดื้อ

เราก็เพียรพยายาม...ค่อยบอกค่อยสอน

ความง่วงเหงาหาวนอน..มันไม่อยากรู้อะไร มันก็ทำให้อ่อนแอไปเลย กายก็อ่อนไปเลย จิตใจก็อ่อนไปเลย ทำให้หลับไปเลย

เราก็พยายาม...ปลุกตัวเองให้ตื่น...เพียงพอ...

วิธีที่เราปลุกตัวเองให้ตื่น....มันเพียงพอ มันพอเพียงพอดีใช้เยอะแยะไปหมดเลย

ถ้านั่งอยู่มันง่วง..ก็ต้องลุกขึ้น..เดินจงกรม

ถ้าเดินจงกรม..มันยังง่วงอยู่..เอามือลูบหน้าลูบตา ลูบไปตามตัว หรือเอาไม้สำลีมาแหย่หู หรือล้างหน้า

....มองท้องฟ้า มองทิศ มองทาง

ทำความรู้สึกว่าเป็นกลางวันไม่ใช่กลางคืน

ทำความรู้สึกเข้าไปว่า..กลางวันเป็นเวลาทำงานไม่ใช่เวลานอน

แต่ว่า...ต้องนอนให้พอ...อย่างน้อยต้องห้าหกชั่วโมง การนอนนี่..อยากจะให้นอนตั้งแต่หัวค่ำ ตื่นดึกๆ ดีมาก...

ถ้านอนดึกตื่นสายไม่ดี ไม่เหมาะสมสำหรับนักปฏิบัติ สามทุ่มนี่ก็นอนซะ ถ้าหลับเที่ยงคืนไปแล้วประโยชน์น้อยจากการนอนสำหรับนักปฏิบัติ เพราะนักปฏิบัติทำงานตลอดวัน พอกลางคืนก็นอนซะ...พักผ่อน

แต่ถ้าพักผ่อนแล้วยังง่วงอยู่ ก็บอกตัวเองได้เลย...กลางวันไม่ใช่เวลานอน เป็นเวลาทำงาน

นี่ความง่วงเหงาหาวนอน เป็นภูเขาลูกหนึ่ง

ที่มันขวางกั้นไม่ให้เกิดการบรรลุธรรมได้เหมือนกัน

"ความคิดฟุ้งซ่าน" นี่ก็เป็นอันหนึ่ง

ปรากฏว่า..มันคิด..มันถูกจับนะ ความคิดจิตใจต่างๆ

มันเคยล่องหน มันเคยท่องเที่ยว

กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นเปลว

กลางคืนว่าฝัน กลางวันว่าคิด

มันไปของมัน ...**“สันตติ”** เกิดขึ้น สันตติเกิดขึ้น ดังทะเล ไหลไป ไหลไป เหมือนน้ำที่ไหล

พอถูกขวางกั้นนิดหน่อยมันก็หาทางออก

การเจริญสติ...เหมือนทิ้งกระสอบทรายลงไปขวางน้ำที่มันไหล

กระสอบทรายกระสอบหนึ่ง น้ำก็พยายามที่จะไหลผ่านกระสอบทรายให้ได้ แต่กระสอบทรายกระสอบนั้นมันก็ทำหน้าที่ของมัน

..รู้ครั้งที่สอง รู้เข้าไป รู้เข้าไป โยนลงไป โยนลงไป...

พอโยนลงไปมากๆ น้ำก็เพียรพยายามที่จะไหลเซาะไหลแซะออกไป

แต่โยนบ่อยๆ โยนบ่อยๆ.... หมายถึงความคิดนะ...ความคิดเป็นอย่างนั้น

อุปมา...เหมือนกับปลาที่มันถูกแห...... ตอนมันอยู่เฉยๆ มันไม่ดิ้นหรอก แต่ว่าปลาตัวใดที่มันถูกแห..มันจะต้องดิ้นหาทางออก

...อันนั้นอุปมา (มันไม่ใช่ความคิด)

ความคิดจิตใจของเรานี่เหมือนกัน บางที...พอรู้สึกตัวๆ มันไปเกี่ยวข้องกับมันด้วย ไปกระทบกระเทือนกับ **“สังขาร”** คือการปรุงๆ แต่งๆ ด้วย ....มันก็ต้องคิด เมื่อมันคิด..เราก็หลง เราก็ไปตามความคิด “ความคิด”...ก็ได้โอกาส ได้ทาง

บัดนี้...พอมันคิดขึ้นมา เราก็ “รู้สึกตัว”..กลับมาอิริยาบถที่เราตั้งไว้ อิริยาบถที่เราสร้าง ..เพียงพอสามารถที่จะรู้สึกตัว พอรู้สึกตัว .... ความคิดมันก็หมด

ความคิดมันก็หยุดไป กลับมารู้สึกตัว มีประโยชน์ตรงนั้นด้วย

เวลาใดที่มันหลงไปกับความคิด..แล้วกลับมารู้สึกตัวนี่...ประโยชน์มาก

ทำบ่อยๆ ...ทำตรงนั้นบ่อยๆ อย่าไปคิดว่ามันยาก

ให้มีศรัทธา ให้มีความเพียร มีความอดทน มีสติ เข้าไป...

เวลาใดที่มันหลงคิดไป...กลับมาได้ ..ง่าย

ถ้ามันคิดทีใด....ไม่กลับ พอใจที่จะคิดไปจนเครียด จนปรุงจนแต่งไป กลายเป็นความเครียด กลายเป็นอุปาทานไป... มันก็ยาก

เก่งกลับมารู้สึกตัว

แล้วก็อาศัยรูปแบบ อาศัยอิริยาบถ **ถ้ามันคิดมากๆ ก็อย่าอยู่ในอิริยาบถเดียว เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง อิริยาบถต้องใหม่** เช่น เรานั่ง เรานั่งนานๆ...มันก็พร่าได้เหมือนกัน มันก็อาจจะคิดเก่ง ก็เปลี่ยนอิริยาบถ อาจจะเดิน ...เดินจงกรม

รู้จักเทคนิค หาเหตุปัจจัยมาใช้ตามสมควรแก่เรา วิธีที่จะปฏิบัติวิธีที่จะหาเทคนิคต่างๆ ไม่มีคำสอนตายตัว เราต้องหาเอาเอง แก้ไขเอาเอง

แม้บางที ถ้ามันคิดมากๆ มันง่วงมากๆ ถ้านั่งอยู่...นั่งทีไรก็ง่วง นั่งทีไรก็ง่วง

เราก็จะพยายาม....เอากับมัน.....ลองดู....

เราจะพยายามที่จะไม่นอน เคยทำเหมือนกัน....สมัยฝึกหัดใหม่ๆ

อาศัยกางร่ม......เดินจงกรมเลย ให้มันสมน้ำหน้าทั้งสองอย่าง

สมน้ำหน้าความง่วง กางร่ม..เดินจงกรมเลย จนมันหายง่วงแล้วค่อยมานั่ง ปัดโธ่!..,มันขนาดนี้เลยหรือ (พูดกับตัวเอง) สู้ปานนั้นรึเปล่าก็ไม่รู้พวกเรา

พอมันง่วงก็...อ้าปากหาว พอมันง่วงก็...หลับตาตี่ลงไปอ่อนไปหมดเลย จังหวะที่สร้างเข้มแข็ง ...ก็ป็อกแป็ก ป็อกแป็กไปเลย มันก็สู้ไม่ได้.. เพราะมันแรง..เราก็เบา ความที่มันรุนแรง..เราก็รุนแรงกับมันได้ **...ลองสู้ .... ลองดู**

มันจะมีความเข้มแข็งตอนนั้นแหละ...การปฏิบัติ

นอกจากความคิด ความง่วง มันก็จะมี...

"ความลังเลสงสัย"

ทุกคนมีสมองมีความรู้ แล้วก็รู้จริงๆ

เวลานี้เราไม่ใช่มาสอนท่าน ท่านรู้แล้วล่ะ

แต่ว่า....**อยากจะมาชวนให้ท่าน ทำตัวของท่าน** ..น่ะ

อย่าเอาความรู้มาใช้ตอนนี้ อย่าเอาเหตุเอาผลมาใช้ใดๆ ทั้งหมดเลย

ถ้าเป็นความรู้ หลวงพ่อไม่สามารถที่จะรู้เหมือนพวกท่านทั้งหลาย

แต่....จะเป็นเพื่อนว่า....ให้กลับมาเถอะ

มันรู้อะไร มันคิดรู้เหตุรู้ผลอะไร... อย่าไป อย่าไปเอาความรู้...

เวลานี้..ไม่ใช่เรามาคิดเอาเหตุเอาผล

เรามาเจริญสติ ..... ว่าอย่างนี้

เวลานี้....เรามาเจริญสติ ......

นี่..พลิกมือขึ้น...รู้สึกตัวนี้

เคลื่อนมือไหวไปมา...รู้สึกตัวนี้

ไม่ใช่เรามาเอาความคิด .. บอกตัวเอง..

ไม่ใช่มาเอาเหตุเอาผล หาคำตอบจากความคิด ความผิดความถูก เอาความคิดเป็นคำตอบ...ไม่ใช่

ความรู้สึกตัว....ไม่ใช่ความคิด เป็นการสัมผัส

เป็นความรู้สึกตัว .... บอกตัวเองอย่างนี้

ถ้าจะเอาความรู้ โอย...มันเป็นยานหอบกระเป๋ากลับบ้านไปเลย เพราะฉะนั้น..เราจึงไม่ได้มาเอาความรู้ ไม่ใช่มาเอาเหตุเอาผล

.....มาเอาการกระทำ.....

วิธีใดที่จะรู้สึกตัวไปกับกายนี่ ....เราสร้างเอาไว้...ความคิดเหตุผลต่างๆ ความลังเลสงสัย ... ไม่ใช่ความสงสัย

เอามือวางไว้บนเข่า ... มือเราอยู่ที่ไหน สงสัยหรือเปล่า

ไม่มีความสงสัย .. ว่ามือเราวางอยู่บนเข่า มีคำตอบเอาเอง

ตะแคงมือขึ้น..สงสัยไหม..ว่ามือเราตะแคง

สัจธรรมต้องเป็นอย่างนี้...ไม่ใช่ลังเลสงสัย งานที่เราทำเป็นงานชัดเจนอยู่แล้ว......

พลิกยกมือขึ้น...รู้ สงสัยไหมว่า...มือเรายกอยู่ ไม่ต้องสงสัยเลย

เอามือมาวางไว้ตรงนี้ ไม่ต้องสงสัย มีคำตอบอยู่ในตัว



ใครเล่าตอบ ตัวเรานี่แหละ...ตอบเอาเอง....สงสัยอะไร ... งั้นเราจึงไม่มีความสงสัย

เราก็กลับมา กลับมาสัมผัส

"เป็นการสัมผัส"....ปฏิบัติธรรม...

สัมผัสกับความรู้สึกตัว เอากายเอาจิตไปสัมผัสเอา

คราวที่มันหลง...เอาความรู้สึกตัวไปสัมผัส ต่อเอาใหม่ ไปต่อใหม่ ไปสร้างใหม่ สร้างแนวใหม่ สร้างทางใหม่ อย่างนี้นะ...การปฏิบัติธรรม

นอกจากความลังเลสงสัยมันก็ยังมี

นิสัย...ที่มัน.. เรียกร้อง มันติดอะไรมา มันเปรอะเปื้อนอะไรมาชีวิตของเรา มันติดอะไรมา มันไปจุ่มอะไรมา มันไปเปรอะเปื้อนอะไรมา... มันก็จะตามมา.... .อาจจะมี ***"พยาบาท"*** บางทีมาปฏิบัติธรรม ...อาจจะเกิดคิดไป คนนั้นทำกับเราอย่างนี้ คนนั้นทำกับเราอย่างนี้ คิดไปต่างๆ นานา เกิดพยาบาท เกิด ***"กามราคะ"*** เพราะว่ามันกระทบกระเทือนเหมือนกัน

พอมาปฏิบัติธรรมเข้าไป ปรากฏว่า..หน้าบูดหน้าบึ้งกว่าเขา ไม่รู้ว่าทุกข์เรื่องอะไร ไม่รู้ว่าเครียดเรื่องอะไร บางทีก็สร้างปัญหาใหม่ขึ้นมา.. จนเครียดก็มี ตรงนั้นล่ะ แสดงว่า **มันเป็นสิ่งที่ขวางกั้น**

เราเพียรพยายามที่จะ...รู้สึกตัว..รู้สึกตัว ก็มีเท่านี้ล่ะ

ความรู้สึกตัวเป็นตัวเฉลย ถ้าไม่มีความรู้สึกตัวก็สร้างเอาไว้ แม้ยังไม่ได้เฉลย...ก็สร้างเอาไว้ก่อน เวลานี้ก็มาสร้างเอาไว้ก่อน สร้างความรู้สึกตัว

เอากายนี่แหละเป็นฐาน ....ให้มันคล่องตัว

เมื่อเราเห็นกายอยู่บ่อยๆ เห็นกายอยู่บ่อยๆ....

'....สิ่งที่จะต้องแก้ปัญหา ที่มันเกิดขึ้น..ไม่ได้แก้เลย

....มาทำกับความรู้สึกตัวกับกายอย่างเดียว

....ถือว่ามันก็แก้ปัญหาไปได้....

จนมันเห็นเรื่องเก่าบ่อยๆ เห็นเรื่องเก่าบ่อยๆ

เห็นกายบ่อยๆ เห็นเวทนาบ่อยๆ เห็นความคิดบ่อยๆ

เห็นอะไรต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ก็รู้บ่อยๆ รู้บ่อยๆ รู้บ่อยๆ

การเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ มันก็มีความชำนิชำนาญ เหมือนพวกเราเห็นหน้ากัน เห็นกันหลายครั้งหลายหนก็จำกันได้ แล้วจำกัน..ไม่ใช่จำเฉยๆ รู้จริตนิสัย เป็นมิตรเป็นเพื่อนกัน พึ่งพาอาศัยกัน

ถ้าเห็นกันอยู่ที่นี่..ไปเห็นกันอยู่ที่อื่นก็สนิทชิดคุ้นกันไปได้เลย การที่มาฝึกตนเอง ... ความรู้สึกตัว...ที่มันไปเห็นอะไร....ผิด

ยังไง ถูกอย่างไร...ไม่เป็นไร บางทีมันหลง ...ไม่เป็นไร..... ถ้ารู้สึกตัว

พอมันรู้สึกตัวไป รู้สึกตัวไป รู้สึกตัวไป

ไปเห็น "ความหลง" กับ "ความรู้สึกตัว"..มันก็ต่างกัน

ความหลงกับความรู้สึกตัว...มันต่างกัน

ไม่มีใคร..ที่จะไปเอาความหลง

ผู้ที่เจริญสติ..ผู้เคยมีสติ..ไม่มีใครที่จะไปเอาความหลง

เขาจะรู้จักกลับมา..มีความรู้สึกตัว

สิ่งใดที่มันหลอกเรา เราก็จะต้องเห็นสิ่งเหล่านั้นชัดเจน เหมือนเราเดินทาง ตรงไหนที่ทำให้เราหลง ..ตรงนั้นจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกทำให้เราใส่ใจ

การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนั้น มันก็รู้จักแก้ตัวของมัน

รู้จักแก้ความผิด รู้จักจุดที่มันหลง.... จุดอ่อน

เสริมสร้างให้มันเข้มแข็งในจุดที่มันอ่อน

จนเห็นกายเห็นจิต ตามความเป็นจริง จากที่เราพูดว่า **กายานุปัสสนา**.. ตามตำราตามหลักสูตร

....มีสติเห็นกาย

เวทนานุปัสสนา .. มีสติเห็นเวทนา มันเป็นสุข เป็นทุกข์

จิตตานุปัสสนา..มีสติเห็นมันคิด ความคิดที่มันลักคิด ไม่ใช่ไปดูจิต ไม่ใช่ไปดูหัวใจ ไม่ใช่ไปจ้องดู.....

เราดูกายต่างหาก แต่ว่ามันเกิดขึ้นมาเอง

จะเป็นเวทนาก็ดี จะเป็นจิตก็ดี จะเป็นธรรมก็ดี

มันเกิดขึ้นมาเอง ....ไม่ใช่ไปจ้องหามัน

เราดูอยู่จุดเดียว มันเกิดขึ้นมาให้เราเห็น เราก็รู้เอา..รู้เอา ...แล้วก็กลับมา

พอเรารู้ไปรู้มา **สิ่งที่เรารู้อยู่ตลอดเวลา คือ กาย** ที่มันเคลื่อนไหวไปมา...สิ่งที่เรารู้อยู่ตลอดเวลา...มันก็คุ้นเคยแล้ว ความรู้สึกตัวก็คุ้นเคยกับกายที่มันเคลื่อนมันไหว .. เห็นชัดเจน **เห็นเป็น "รูป" เป็น "นาม"** ขึ้นมา

เห็นเป็นรูปธรรมเห็นเป็นนามธรรมขึ้นมา

ตอนเห็นเป็นรูปเป็นนามนี่ มันมีอะไรที่มีชั้นเชิงเหนือกว่าที่ยังไม่ต้องไปเกี่ยวข้องก่อน..มันหลุดไปเอง มันจะหลุดไปเอง

เป็นกายก็ดี เป็นเวทนาก็ดี เป็นจิตก็ดี เป็นธรรมก็ดี

สรุปลงมา....เป็นรูปเป็นนาม

เป็นรูปเป็นนามไปเลย แก้ปัญหาตรงนั้นไปเลย..พอเห็นรูปเห็นนาม

เหมือนเราเรียนหนังสือ แต่ก่อนก็ ก ไก่ ข ไข่ มันอยู่ในกระดาน เดี๋ยวนี้..มันก็อยู่กับเรา พอมันอยู่กับเรา เราก็อ่านได้ รู้ภาษา ใช้ภาษา ความหมายอย่างไร เราก็แตกฉานไปเลย ถึงบทที่มันแตกฉาน แตกฉานชั้นระดับประถม แตกฉานชั้นระดับมัธยม แตกฉานชั้นระดับอุดม

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน พอมารู้รูปรู้นาม เหมือนแตกฉานในชั้นประถม ได้หลักสูตร ได้พยัญชนะที่จะแปลไปเป็นอะไร ความหมายอย่างไร

พอเห็นรูปธรรมนามธรรม คำตอบที่เกิดจากรูป คำตอบที่เกิดจากนาม เกิดขึ้นมาเอง รูปมันบอก นามมันบอก

แต่ก่อนนี้...รูปมันใช้เรา นามมันใช้เรา

บัดนี้พอเรามาเห็นรูปเห็นนาม ..เราจะใช้รูปใช้นาม

แต่ก่อน..รูปนามนี่ พาให้เราทำชั่ว พาให้เราทำผิด พาให้เราเป็นทุกข์ เราเคยทำชั่วเพราะรูป เราเคยทำชั่วเพราะนาม

พอมาเห็นรูปเห็นนาม...มันบอกเรา

มันไม่ใช่อื่นใด มันเป็นรูปเป็นนาม

เหมือนกับว่า **สติ** ตัวนี้ เป็นเจ้าของรูปเป็นเจ้าของนาม... ทันทีเลยทีเดียว ใช้รูปใช้นามให้ทำความดีแล้วตอนนี้

สิ่งต่างๆ ที่เกิดกับรูป ...รู้หมดรู้ครบรู้ถ้วน

เพราะรูปมันบอก ความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร

ความเป็นทุกข์เป็นอย่างไร ความไม่ใช่ตัวตนเป็นอย่างไร

นี่แหละการปฏิบัติธรรม ...มันจะไปอย่างนี้

ที่จริงมันก็สอนเรานั่นล่ะ **ตัวเราเองสอนตัวเราเอง**

เห็นตัวเราเอง แล้วก็ช่วยตัวเราเอง ดูแลตัวเราเอง

.....การปฏิบัติธรรม.... ไม่ใช่ทิ้งขว้าง

แต่ก่อนนี้....เราปล่อยให้เราหลง เราปล่อยให้เราสุข เราปล่อยให้เราทุกข์ เราปล่อยให้เรารู้ เราปล่อยให้เราผิดถูกอะไรต่างๆ นานาไป แล้วแต่อะไรจะมาใช้เรา

พอเรามา...ใช้รูปใช้นาม

แม้แต่รูปแม้แต่นาม สมัยก่อน ยังไม่เป็นธรรมต่อกัน

รูปเป็นทุกข์เพราะนาม นามเป็นทุกข์เพราะรูป

กายเป็นทุกข์เพราะใจ ใจเป็นทุกข์เพราะกาย

อันนี้มันจะเห็น **เห็นแจ้งตามความเป็นจริง** ไม่ใช่เอามาเป็นทุกข์

.... **เอามาเป็นปัญญา**

....เอามาเป็นเครื่องกำหนดรู้

....เอามาเป็นเครื่องช่วยให้เกิดปัญญา

ความหลง...กลายเป็นปัญญา

ความทุกข์...กลายเป็นปัญญา

ความผิด...กลายเป็นปัญญา

แต่ก่อน...ความหลง....สร้างความหลง

ความโกรธ...สร้างความโกรธ

ความทุกข์...สร้างความทุกข์

พอมาเห็นรูปเห็นนามแล้ว...

ความหลง สร้างความรู้

ความผิด สร้างความถูก

ความทุกข์ สร้างความไม่ทุกข์

ความโกรธ สร้างความไม่โกรธ

...เปลี่ยนกันตรงกันข้าม

มาพร้อมกัน เกิดพร้อมกัน

เกิดที่เดียวกัน ดับที่เดียวกัน

มันเป็นอย่างนั้น...เป็นตรงกันข้าม

ถ้ามีทุกข์...ก็ต้องมีไม่ทุกข์**ทันที**

ถ้ามีโกรธ...ก็ต้องมีไม่โกรธ**ทันที**



ถ้ามีหลง...ก็ต้องมีไม่หลง**ทันที** ...จึงถูกต้อง

ถ้าความหลงแบบนี้...ความหลงเรื่อยไป...ไม่ถูกต้องเลย เป็นสัจธรรมอยู่ตรงนี้ ชีวิตเราได้สัจธรรม ได้ความเป็นธรรมอยู่ตรงนี้

เวลาใดมันหลง...มันต้องมีความรู้...คู่กัน เอาความหลงเป็นใหญ่เป็นโต..ไม่ใช่เป็นธรรม ไม่มีความชอบธรรม

ความหลงไม่เป็นธรรม ความรู้สึกตัวเป็นธรรม

ความโกรธไม่เป็นธรรม ความไม่โกรธเป็นธรรม ใครบอก...ไม่มีใครบอก สัมผัสดูแล้ว

สัมผัสดูแล้ว มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

มันเป็น**ญาณ** มันเป็น**ปัญญา** มันทะลุทะลวง ไม่มีใครบอกแล้วก็เลือกได้ รู้จักปฏิบัติต่อตัวเอง มีความเป็นธรรมกับตัวเอง

รูปกับนาม ก็ไม่เบียดเบียนกันเหมือนเมื่อก่อน แต่ก่อน.....ความร้อน..เป็นทุกข์ที่รูป ..แล้วเป็นทุกข์ที่นาม

ความหิว..เป็นทุกข์ของรูป เป็นธรรมชาติ เป็นอาการของรูป.. แต่เป็นทุกข์ของนามก็มี

เมื่อมาเห็นอย่างนี้..มันเป็นอะไร

มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอาการอย่างไร

เกี่ยวกับรูปกับนาม....ถูกต้อง ใช้รูปใช้นามทำความดี

ตั้งแต่นี้ต่อไป...จะไม่ใช้รูปใช้นามทำความชั่ว

....อยู่ในกำมือของเรา ชีวิตอยู่ในกำมือของเราแล้ว

พอมาเห็นรูปเห็นนาม เห็นหลัก ได้หลัก ยึดหลัก ใช้หลักเกี่ยวกับรูปกับนามอย่างถูกต้อง

อะไรที่มันเกิดขึ้นกับรูปกับนามแค่ไหนเพียงไร เราเกี่ยวข้องกับรูปกับนาม......ถูก

แม้มันจะมีอยู่......ก็เกี่ยวข้องกับมันถูก

จะมีความหลงอยู่.....ก็เกี่ยวกับความหลงถูก

จะมีความทุกข์อยู่....ก็เกี่ยวกับความทุกข์ถูก

ไม่ให้ลุกลามเป็นอุปาทาน เป็นความยึดมั่นถือมั่น

...เป็นปัญหาข้ามวันข้ามคืน

ควบคุมได้ .....แม้ยังมีอยู่ก็ควบคุมได้ อาจจะกระตือรือร้นตรงนั้น เหมือนกับเราเป็นขี้กลาก สนใจมากที่จะต้องรักษาขี้กลากให้หาย ไม่ปล่อยปละละเลย

ชีวิตเรามันก็เป็นอย่างนั้น ตรงไหนไม่มีความเป็นธรรมก็สร้างขึ้นมา ก็กลายเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ที่เข้าไปถลุงที่เข้าไปย่อย

ศีลที่มันเป็นการขูดเกลา..กำจัดสิ่งที่ชั่วออกไป

สมาธิก็..กำจัดสิ่งที่ชั่วออกไป

ปัญญาก็..กำจัดสิ่งที่ชั่วออกไป... ไม่เอาไปโอ้อวด เป็นสมบัติของกาย ของรูปของนาม ศีลเป็นสมบัติของรูปของนาม ความหลงไม่ใช่เป็นสมบัติของรูปของนาม มีแต่เป็นโทษเป็นภัย มันก็เห็น.....เห็นแจ้ง

ล่วงพ้นจากภาวะเก่า ล่วงพ้นจากภาวะเดิม เหมือนกับเลื่อนฐานะขึ้นมา กับการใช้ชีวิตของเรา ไม่ต่ำ...เป็นชีวิตที่ไม่ต่ำ

เป็นภาวะที่ดู เป็นภาวะที่เห็น

เห็นอะไร ...แต่ก่อน..

ความร้อน..เป็นผู้ร้อน

ความหนาว...เป็นผู้หนาว

ความหิว...เป็นผู้หิว

ความสุข...เป็นผู้สุข

ความทุกข์...เป็นผู้ทุกข์... มันต่ำ...

บัดนี้พอมีสติขึ้นมา..มันเห็น เห็นมันร้อน เห็นมันหนาว เห็นมันหิว เห็นมันสุข เห็นมันทุกข์ ... มันไม่ใช่ตัวตน

เห็นแล้วทีนี้ เป็นชีวิตที่**เห็น**......สูงขึ้นมา...

ถ้าเห็นแล้วก็หลุดพ้น ที่ตรงนั้นด้วย

มัน หลุดพ้น เพราะ "ภาวะที่เห็น"

"ภาวะที่เป็น" นี่... ไม่หลุดพ้น

ภาวะที่เห็น ทำให้หลุดพ้น มาพร้อมกัน

ความเห็นกับการหลุดพ้น มาพร้อมๆ กัน

แต่ก่อนมันเป็น ..... เข้าไปเป็น

เช่นกาย..นี่..มีตัวมีตนอยู่ในกายมากมาย

เวทนา....ก็มีตัวมีตนอยู่ในเวทนามากมาย

แม้แต่ความคิด...ก็มีตัวมีตนอยู่ในความคิด

หาความสุขความทุกข์ ....เป็นสุขเป็นทุกข์ จริงๆ แล้วมันไม่มีสุขทุกข์ สุขทุกข์มันไม่มี มีแต่**เห็น**มัน แม้นมันมีมันก็ไม่ใช่ตัวใช่ตน ไม่ใช่ตัวใช่ตน มันสุขมันทุกข์ มันไม่ใช่ตัวใช่ตน มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวใช่ตน... ในความสุขในความทุกข์...เราหลงต่างหาก

ที่แท้ คือ ปัญญา...

ที่รู้แจ้ง คือ ปัญญา

นี่คือตัวที่เฉลยชีวิตของเรานะ

เพราะฉะนั้น..การพูดการสอนธรรมะ

ไม่ใช่สอนให้รู้เด็ดขาด ท่านผู้ฟังทั้งหลาย **สอนให้ท่านช่วยตัวท่านเอง และสอนให้ท่านต้องช่วยตัวเอง**

วิธีใดที่จะทำให้เกิดความรู้สึกตัว ต้องสร้างขึ้นมา

ต้องสร้างเอา ใครก็ช่วยเราไม่ได้

เวลาใดที่มันหลง....ท่านต้อง...

เปลี่ยน "ความหลง" เป็น "ความรู้" เอาเอง..ตรงนั้นแหละจึงพยายามที่จะมาดูแลตัวเองแท้ๆ

....การปฏิบัติธรรมมาช่วยตัวเองแท้ๆ.......

ถ้าใครดูแลตัวเอง...คุ้ม ก็ดูแลคนอื่น...คุ้มเหมือนกัน

ถ้าช่วยตัวเองเป็น......ก็ช่วยคนอื่นเป็น

นี่คือ ... การปฏิบัติธรรม

เพราะมันเป็นคนคนเดียวกัน...ชีวิตเราเหมือนกัน...

เพราะฉะนั้นวันนี้ก็สมควรแก่เวลา เอาเท่านี้ก่อนนะ

กราบพระพร้อมกัน.



ประวัติ
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ท่านเกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าชำนิ โยมแม่ชื่อ นางเฮียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าชำนิ) มีพี่น้องรวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัวทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และ

เลี้ยงสัตว์ ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าว ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน และเลี้ยงวัว เลี้ยงควายไว้ใช้แรงงาน ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้อยู่กับครอบครัว แต่ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคนไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานแทนบิดาของท่าน

ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ประมาณสองปีก็จำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัวอย่างเต็มที่ ด้วยความจริงจังกับงานและขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอนี้เอง ทำให้ท่านเป็นที่ยกย่องของคนในหมู่บ้าน

ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำน้ำมนต์ ปัดรังควาน ไล่ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ฉะนั้นทุกคืนก่อนนอน ท่านต้องสวดมนต์ ภาวนา บริกรรมท่องคาถาอาคมต่างๆ จนคล่องแคล่ว เกิดความชำนาญ จนสามารถใช้วิชาเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ยามชาวบ้านเดือดร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่เจ็บไข้ได้ป่วย ไล่ผี คลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านได้ฝึกสมาธิแบบพุทโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบ

ได้บ้างแต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจนัก เมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ ปีหลังจากมีครอบครัวมาได้ ๗-๘ ปี ท่านได้เริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำเรื่องสมาธิวิปัสสนาตามแนวทางอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวท่านบ้าง

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสได้ไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียนที่วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียนสอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเคยฝึกหัดแบบพุทโธโดยนั่งนิ่งๆ และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างว่องไว ทำให้ไม่ชอบการสร้างจังหวะ แต่หลวงพ่อเทียนสอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว สอนให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจังหวะและไม่ให้เข้าไปอยู่กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อเทียนนี้ สวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้บางทีท่านไม่อยากทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่านก็ตกลงทำ เพราะอย่างไรก็ตั้งใจมาปฏิบัติแล้ว จึงทดลองดู โดยพยายามทวนความรู้สึกเดิม ตั้งใจสร้างจังหวะ เพื่อปลูกสติสัมปชัญญะและสร้างสติ จากนั้นจึงเริ่มต้นปฏิบัติไปเรื่อยๆ

ในการปฏิบัตินั้น เมื่อเริ่มคิด ให้กลับมาอยู่กับการสร้างจังหวะ จะเกิดความสงบ ความรู้สึกตัว ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อใจที่คิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริง ลำดับไปจนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม

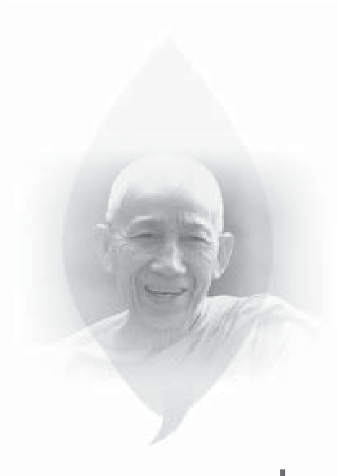


ความลังเลสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมถะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกว่าความทุกข์ที่มีอยู่ หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจในคำสอนของหลวงพ่อเทียนมาก จึงไม่สนใจต่อความรู้เดิมที่มีอยู่

คาถาอาคมเครื่องรางของขลังที่เคยเรียนมานั้น ท่านเริ่มเห็นว่าเป็นเรื่องสมมุติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ รู้เรื่องศาสนา พุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่า แบกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้น น้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร ทำให้ท่านคิดปฏิบัติต่อไป และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่นอีก เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขา และอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต



รูปแบบการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว

(ในอิริยาบถนั่ง)

ตามแนวทางของ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



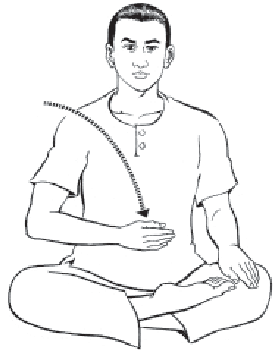
๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่าสองข้าง



๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด



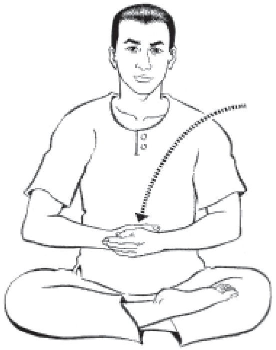
๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา รู้สึกตัว แล้วหยุด



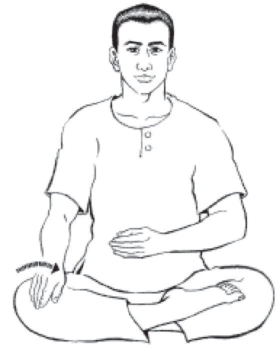
๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



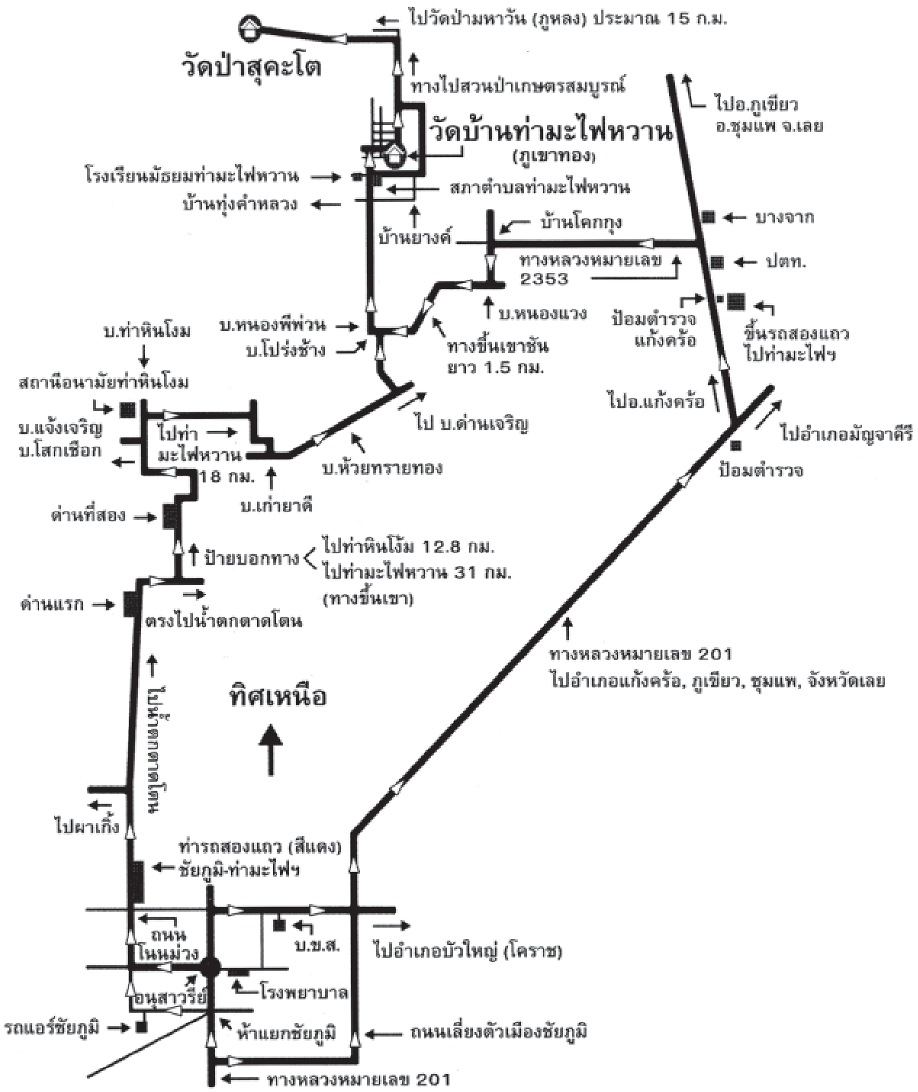
๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด และทำการ
เคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก ให้ต่อเนื่องกันไป



แผนที่
วัดป่าสุคะโตและวัดบ้านท่ามะไฟหวาน

ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐